અંક 18
15 જાન્યુઆરી 2023
मकर संक्रांती
નવા વર્ષનો નવો પ્રકાશ
નિર્મોહી
સાહિત્ય સરગમ
Published by.
નિર્મોહી
સાહિત્ય સાધના
NIRMOHIMAGAZINE@GMAIL.COM

VISIT…

નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના વિશે

નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના સંસ્થા ઓનલાઈન માધ્યમથી ચલાવવામાં આવે છે, જેના સંસ્થાપક અંકિત ચૌધરી શિવ છે. જેમનું શમણું છે કે ગુજરાતી સાહિત્યને એક યોગ્ય સ્થાન મળે, જે અન્ય ભાષાઓના સાહિત્યને મળે છે. ગુજરાતી માણસને એટલું સન્માન કે આદર આપવામાં નથી આવતો, જેનો તે ખરેખર હકદાર હોય છે, બસ આજ વિચારધારાને બદલવા માટે અંકિત ચૌધરી શિવ દ્વારા આ સંસ્થા સ્થાપવામાં આવી અને તેમની તરફથી સાહિત્યનો એક મહાયજ્ઞ શરૂ કરવામાં આવ્યો. જેમાં સંસ્થાના નામની જેમજ મોહ વગરના કાર્યો કરવામાં આવે છે. અંકિત ચૌધરી શિવના આ મહાયજ્ઞમાં તેમના સારથી બનીને ભારતી ભંડેરી અંશુ જોડાયા, જે આ સંસ્થામાં સહસંસ્થાપક તરીકે ફરજ બજાવી રહ્યા છે અને દિન-પ્રતિદિન સંસ્થાના વિકાસ માટે અને તેના યોગ્ય ઘડતર માટે કાર્ય કરી રહ્યાં છે. તેમની આ સેવામાં આશરે સિત્તેર જેટલા કવિ લેખકો જોડાયા અને મોહ વગરની આ સેવામાં તેમનું યોગદાન આપવા લાગ્યા.ત્યારબાદ એક ટીમનું સર્જન કરવામાં આવ્યું, જેમાં આશરે અગિયાર જેટલા કવિ લેખકની ટીમ બનાવવામાં આવી, જે સતત આ સેવારૂપી નિર્મોહી મહાયજ્ઞમાં પોતાનું યોગદાન આપી રહ્યા છે, એ બદલ નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના મહેસાણા સંસ્થા હંમેશાં તેમની આભારી છે.

કનૈયાલાલ રાવલ

શુભેચ્છક.

અંકિત ચૌધરી "શિવ"

સંસ્થાપક

ભારતી ભંડેરી "અંશુ"

સહસંસ્થાપક

તંત્રીની કલમે

જીવન જ્યારે ગુલામી ભર્યું હોય ત્યારે આઝાદીની ઝંખના મનમાં જન્મ લઈ જ લે છે. આઝાદી મળ્યા પછી પણ એવું જ લાગે છે કે આપણે કોઈકના ગુલામ તો છીએ! અમુક વખતે આપણને આપણો પરિવાર ગુલામ બનાવે છે તો અમુક વખતે આપણને આપણું કામ ગુલામ બનાવી દે છે. ન ઈચ્છવા છતાં પણ આપણે કોઈકની ગુલામી કરતા રહીએ છીએ પણ 'આપણો ભારત એક એવો દેશ છે, જેનો કોઇ પણ નાગરિક ગુલામ નથી.'

આ વાંચીને તમને એવું જ લાગ્યું હશે કે આ વાત કહેવી આસાન છે, જેવું દેખાય છે એવું હોતું નથી. આપણને બધાજ પ્રકારના અધિકાર મળેલા છે તો પણ આઝાદ નથી. ભારતના બંધારણમાં મોટી મોટી વાતો લખી દેવામાં આવી છે પણ તેના લીધે આપણો કોઇ ફાયદો નથી. આઝાદ હોવા છતાં આપણે આઝાદ નથી એવું ફીલ થયા કરે છે. પણ શું આ વાસ્તવિકતા છે?

બંધારણ સમિતિ દ્વારા બંધારણની અંદર લખવામાં આવેલી એક એક વાત દેશના દરેક ધર્મ, જ્ઞાતિના લોકોને ધ્યાનમાં રાખીને લખવામાં આવી છે. બંધારણમાં આપણને જે હક આપવામાં આવ્યા છે તેનો ખ્યાલ એક વખત પણ જો આપણને આવી જશે તો જીવનમાં ક્યારેય એવું ફીલ નહિ થાય કે આપણે આપણા ભારતમાં આઝાદ નથી કે કોઈના ગુલામ છીએ! આપણને જે અધિકાર અને ફરજ બંધારણ દ્વારા આપવામાં આવી છે, તેને સમજી વિચારીને ઉપયોગ કરીશું, ત્યારેજ આપણે આઝાદ થઈશું અને ત્યારેજ બનશે ભારત એક લોકતંત્રથી સજજ દેશ.

એક વખત મનની અંદર નકારાત્મક વિચારોની પટ્ટી જે તમારા દ્વારા ધારણ કરવામાં આવી છે, તેને ઉતારવાથી ઘણું સાફ દેખાઈ શકે છે. બસ કહેવાનું એટલું છે કે સોનેકી ચિડિયા ફરી ભારત બનશે એવી અપેક્ષા કરવાની જગ્યાએ એમાં સહભાગી બની જઈએ, તો ફરી એકવખત ભારત માત્ર કહેવા માટે નહિ, ધન સંપત્તિથી નહિ પણ તેના લોકો વડે સોનેકી ચીડિયા બની શકે છે. એટલે વિચારરૂપી ગુલામીની જંજીરમાંથી આઝાદ થઈને દેશના વિકાસ માટે એક કદમ આગળ ઉઠાવીએ... આવનાર ગણતંત્ર દિવસની હાર્દિક શુભકામનાઓ... જય હિન્દ...

અંકિત ચૌધરી શિવ

સહતંત્રીની કલમે

નૂતન વર્ષ 2023 ના આપ સૌને હાર્દિક અભિનંદન. હજુ સુધી આપ ગત વર્ષના સારા નરસા પ્રસંગોને વાગોળતા હશો! વીતેલું વર્ષ કોઈને સારું તો કોઈ માટે ખરાબ રહ્યું હશે! આપણું એવું હોય છે કે આપણે ભૂતકાળમાંથી બહાર આવતા નથી અને ભવિષ્યની ચિંતાથી વર્તમાનને માણી શકતા નથી. જે વર્તમાનને માણી શકે તે જ જિંદગીની સાચી મીઠાશને માણી શકે છે. કહેવાય છે ને કે,

'જેટલું માણ્યું તેટલું આપણું,
બાકી બધું અહીં છોડીને જવાનું.'

સમય અવિરત ચાલતો રહે છે. નવા વર્ષે ઘણાએ શુભ સંકલ્પો કર્યા હશે, તે પૂરા કરવા આપણે આપણી સમય શક્તિ એ તરફ વાળીએ. હમણાં જ 12 જાન્યુઆરી યુવા દિવસ નિમિત્તે સ્વામી વિવેકાનંદના કથનને યાદ રાખીએ, 'ઉઠો, જાગો અને ધ્યેય પ્રાપ્તિ સુધી મંડ્યા રહો.' નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમનો આ અંક જ્યારે તમારા સુધી પહોંચશે ત્યારે તમે નવા વર્ષનો પહેલો તહેવાર ઉત્તરાયણ માણી ચૂક્યા હશો અને આજે પણ વાસી ઉતરાયણે હાથમાં વધેલી પતંગો અને ફીરકી સાથે આપ અગાસીમાં હશો, ત્યારે હું એટલું જ કહીશ કે આપણી પતંગ ચગાવવા માટે આપણે બીજાની પતંગ ના કાપીએ. ઉડતા પંખીઓની પાંખોનું પણ ધ્યાન રાખીએ. પતંગ આપણને કેટલું શીખવાડે છે નહીં? આભમાં ઊંચે ઉડતા પતંગનો દોર જ્યાં સુધી આપણા હાથમાં છે ત્યાં સુધી તેની ઉડાન છે. દોર છૂટ્યો કે અથડાતી, કુટાતી જ્યાં ત્યાં ફસાઈ જાય છે. આપણાં જીવનની દોર પણ પ્રભુના હાથમાં છે. પતંગને ઊંચે ચગાવવા માટે દોરીને ક્યારે ઢીલ આપવી, ક્યારે ઠુમકા લેવા, ક્યારે કઈ તરફ નમાવવી તે આવડવું જરૂરી છે. એવું જ જિંદગીનાં વ્યવહારો અને સંબંધોનું છે, એ સાચવતા જો આવડી જાય તો આપણાં જીવનનો પતંગ પણ સરરર ઊંચે ચડશે, એમાં બેમત નથી. ઉતરાયણ પછી જ આપણો બીજો રાષ્ટ્રીય તહેવાર 26 જાન્યુઆરી, ગણતંત્ર દિવસ આવી રહ્યો છે, ત્યારે આપણે સૌ આપણાં મૂળભૂત બંધારણીય અધિકારોને જાણીએ અને સમજીએ. દેશભક્તિ ફક્ત સરહદે લડવામાં જ નથી હોતી, આપણે પણ સૈનિક બની શકીએ છીએ. તમને થશે કે કેવી રીતે? તો આપણે આપણા બંધારણીય અધિકારો, નિયમોનું ચુસ્ત પાલન કરીએ, દેશને સ્વચ્છ રાખીએ, ઊર્જા, પાણી અને અન્નનો વેડફાટ ના કરીએ, એ પણ એક પ્રકારની દેશસેવા છે. તો ચાલો આપણે નવા વર્ષે એક સંકલ્પ જરૂર લઈએ કે આપણાં નાણાંની બચતની જેમ ઊર્જા બચત, જળ બચત કરીશું. એક વૃક્ષ વાવીશું અને પ્રદૂષણ ઘટાડીશું. સ્વચ્છ પર્યાવરણ એ આપણો સંકલ્પ હશે અને તે પૂરો કરવાનો આપણે પ્રયત્ન કરીશું. આપ સૌ સુજ્ઞ વાચકો છો, થોડામાં જાજુ સમજી જાઓ છો. સૌ આ વાંચો, વિચારો અને લખતા રહો. ધન્યવાદ.

ભારતી ભંડેરી અંશુ

શ્રદ્ધાંજલિ

કનૈયાલાલ રાવલ

તા. 5/1/23 ને ગુરુવાર સવારે વૃદ્ધત્વ માણીને અનંતયાત્રાએ નીકળી ગયાં. સને 2008થી લઈને વર્ષ ૨૦૨૩ ની શરૂઆત સુધી 'ગુજરાત સમાચાર' દૈનિક પેપરની દર ગુરુવારે આવતી 'ધર્મલોક' પૂર્તિમાં કનૈયાલાલ રાવલ નિયમિત દોઢસો ઉપરાંત લેખ સતત લખતા રહ્યા. ગત શ્રાવણમાસમાં નિભાવ દૈનિકમાં દૈનિક ધાર્મિક કણિકા લખેલ, જે સિદ્ધપુર માટે ગૌરવ ગાથા કહેવાય! તેમણે ધનસુરા હાયર સેકન્ડરી સ્કૂલમાં શિક્ષક તરીકે તેત્રીસ વરસ સેવા આપેલી. ત્યારબાદ સને ૨૦૦૩ માં નિવૃત્ત થઈને તેમના પુત્ર સિદ્ધપુરની રાજપુર પ્રાથમિક શાળામાં શિક્ષક સંતાન જયદેવ ક. રાવલની કર્મભૂમિમાં સ્થાઈ થયા હતા. તેમના લેખોએ ગુજરાતમાં એક આગવો ચાહક વાચકવર્ગ ઊભો કર્યો છે. આ સાથે અખંડ આનંદ, નવનીત, સમર્પણ જેવા શિષ્ટ માસિકમાં પણ ધાર્મિક તથા બોધકથાઓ લખી હતી. અખંડ આનંદ' એ દીપાવલી અંકમાં ભ્રષ્ટાચાર ઉપર તેમનો મનનીય લેખ છપાયેલ.

સ્વભાવે અંતર્મુખી, એમ.એ. બી.એડ ગુજરાતી / સંસ્કૃત પરની પક્કડ અને ભાષાશુદ્ધિના હિમાયતી એવા શ્રી કનૈયાલાલ રાવલનો જન્મ મણુંદનાં એક ગરીબ તપોધન બ્રાહ્મણ ગિરજાશંકર રાવલ તથા માતા બબુબેનનાં કૂખે દિનાંક ૦૨/૦૩/૧૯૪૪ ના રોજ થયેલ. પિતાજી ગિરજાબાપા મણુંદમાં આવેલ કમાક્ષીમાતા (ખભંલાઇ-ખમલાઇ માતા) નાં મંદિરની પૂજા કરતા હતા. તેમના જીવનનાં બે પ્રેરણદાયી પ્રસંગ માણવા જેવા છે. પિતા કનુનો હાથ પકડી મંદિરની પૂજા કરીને નિત્યક્રમ મુજબ ઘર તરફ જવા બહાર નીકળ્યા. ત્યારે ગરમીત્રસ્ત ભમરાનું ટોળું પીપળાનાં વૃક્ષ પરથી ઊડીને જાણે ગરમીનો ક્રોધ મંદિરની ધજા પર ઠાલવવા ધજાને સામૂહિક ડંખ મારવા આસપાસ ત્રાટકી રહેલાનું દ્રશ્ય જોઇને કનુનાં બાવળનાં કાંટાથી સાંધેલ સ્લીપર પહેરેલા પગ સ્થિર થઇ ગયા. ભણવામાં મધ્યમ કનુને ધજા સામે જોઇ રહેતાં પિતાજી એ કહ્યું હતું કે, "જો... ચારેબાજુથી ભમરાનું ટોળું ધજાને ડંખ મારવા ખૂબજ પ્રયત્નો કરવા છતાં ડંખ તો શું? ધજાને સ્પર્શી શકતા નથી! કારણકે, ધજા પવનની સાથે ફરફરતી હતી. બસ એમ જીવનમાં જે સતત ફરતો (પ્રયત્નશીલ) રહે છે, એ મુશ્કેલીઓના ડંખથી બચીને આગળ વધીને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે.ગિરજાશંકર રાવલનાં ચાર પુત્ર એક પુત્રી. આ પાંચે સંતાનમાં ભણવામાં મધ્યમ એવા કનુ (કનૈયાલાલ રાવલ) એ પિતાજીની વાતને એટલી ગંભીરતાથી લીધી ને ત્યાર પછી જીવનયાત્રામાં પાછું વળીને જોયું નહીં.

ગુજરાત યુનિવર્સિટીમાં M. A. ભાષા વિજ્ઞાન વિષયની પરીક્ષામાં ભારે પેપર પૂછાતાં અઢાર વિદ્યાર્થીઁ ઊભાં થઈને બહાર જતાં રહ્યાં. પરંતુ ગિરજા બાપાનાં દીકરા કનુ ઊર્ફે કનૈયાલાલએ ભારે કરી! અગિયાર પ્રશ્નમાંથી પાંચ લખવાનાં હતા, પરંતુ કનુને તો બધાજ પ્રશ્નોના જવાબ કડકડાટ આવડતા હતા. કારણ કે,ભાષા વિજ્ઞાન ખૂબજ અઘરો વિષય હોવાનું લાગતા પુરુષાર્થમાં વિસ્વાસ રાખતાં પિતાજીનો ગુરુ મંત્ર "સિદ્ધિનું સરોજ (કમળ) સાધનાના સરોવરમાં સોહાય. (શોભે)" યાદ કરીને વર્ષ દરમિયાન ભાષા વિજ્ઞાનની આખી ચોપડી ૭૮ વખત હા.. ઈઠોતેર વખત વાંચીને કંઠસ્થ જ કરી દીધેલી. એવા શ્રી કનૈયાલાલ રાવલ નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના મહેસાણા પરિવાર વતી શત્ શત્ નમન કરીને એમના આત્માને શાંતિ આપે એવી વાચકગણ વતી પ્રાર્થના કરું છું.

જ્યોતીન્દ્ર કા. ભટ્ટ

સલાહકાર નિર્મોહી સાહિત્ય સાધના

અનુક્રમણિકા

• નિર્મોહી એક વાર્તા - નંબર વન
અંકિત ચૌધરી "શિવ" - 01

• હું કહું છું - તહેવાર વિશેષ - ખીહરનો ખીચડો
ભારતી ભંડેરી "અંશુ" - 05

• ગુજરાતનું ગૌરવ - નિકેતા વ્યાસ
રાજુલ શાહ - 07

• સુખી જીવન - તમે જ બનો તમારા ડોક્ટર
નારદી પારેખ "નંદી" - 09

• સુખની સવારી - અષ્ટાંગ યોગ
રચના શાહ - 10

• સંસ્કાર - વિવાહ વિશેષ.
ગીતા પટેલ "શક્તિ" - 13

અનુક્રમણિકા

• સંસ્કાર - આચરણ જ શ્રેષ્ઠ છે.
સુમિત્રાબેન નિરંકારી - 14

• વાંચો કથા - ભીતરનો અવાજ
ભરત સાંગાણી - 15

• કેટલું યોગ્ય? - 5G નેટવર્ક
કિરણ શર્મા "પ્રકાશ" - 16

• રસોડાની રાણી - વાનગીઓ
અલ્પા ભદ્રા ક્રિષ્ના - 18

• નિર્મોહી કહે - જગન્નાથપુરી મંદિર
નિર્મોહી સંપાદન - 19

• મહેફિલ - ગીત, ગઝલ, કવિતા - 20

• વ્હાલી નિર્મોહી - બાળગીત & બાળવાર્તા - 21

નંબરવન

સવારની રોશની હજુ થાય એ પહેલાં, સલાર ઉઠી ગયો હતો. ઘરમાં હજુ બધા સૂતાં હતાં એટલે સલાર ધીમા પગે અગાશી તરફ જવા નીકળ્યો, હજુ તો એકપણ પગથિયું ચડ્યો નહોતો ને પાછળથી એની મા બોલી,

"હજુ તો અંધારું છે, કંઈ નહિ દેખાય! સૂઈ જા પાછો હમણાં અજવાળું થાય એટલે જજે.."

"પણ મા હું તો પતંગ ચગાવવા માટે નથી જતો. કોઈ ચગાવે છે કે નહિ એ ફક્ત જોવા જાઉં છું."

"કેમ ભાઈ હવે તારે આજ કામ શેષ રહ્યું છે? કોઈ પતંગ ચગાવે છે કે નથી ચગાવતું! એનાથી તારે શું લેવા દેવા?"

"મા લેવા દેવા છે એટલે તો જઈ રહ્યો છું. કોઈક એના હાથમાં સરસ મજાનો પતંગ લઈ ખુલ્લા ગગનમાં ઠબાવીને બેઠું હશે, એને એમ કે કોઈ નથી તો અંધારામાં એકલો રાજ કરીશ પણ આ સલાર કોઈને રાજ થોડો કરવા દે. કોઈનો પતંગ ચગતો હશે તો હું કાપીને પાછો આવું છું."

"તને એક વખત ધાબા પર ચડવા દીધો મતલબ કે રાત સુધી નીચે નહિ આવે, ને પછી હું ગમે તેટલા બરાડા પાડીશ પણ તું સાંભળવાનો નથી. છાનુમાનુ ઘરમાં જઈને સૂઈ જા નહિ તો આજે તારી ઉતરાયણ બગડશે."

અંકિત ચૌધરી શિવ
મહેસાણા ગુજરાત
9624244390

"કેવી હિટલર મા મળી છે, જા મારે ઉતરાયણ કરવી જ નથી. તને દીકરાની જરાય પરવા નથી."

"પરવા છે એટલે જ રોકી રહી છું, આગળના રોતડા હવે તારા રૂમમાં જઈને જ રોજે.."

સલાર એના હાથમાં રહેલી ફિરકી નીચે મૂકતાં જ રૂમમાં ચાલ્યો ગયો. સલારને બહુ ખોટું લાગ્યું હતું, એના મનમાં અનેક નકારાત્મક વિચાર આવી રહ્યા હતા. સલાર સૂતાં સૂતાં વિચારી રહ્યો હતો કે,

"મને જ કેમ આવા મા-બાપ મળ્યા છે? મારો એક જ શોખ છે અને એ છે ઉતરાયણ! તો પણ એ લોકો મને સમજતા કેમ નથી. મારે આજે સૌથી વધુ પતંગ કાપવાના હતા. મેં મિત્રો સાથે શરત લગાવી હતી પણ મારા મા-બાપને કોણ સમજાવે કે એમના દીકરાની ઈજ્જતનો સવાલ છે. મને કોઈ સમજતું જ નથી."

સલાર આટલું વિચારતાં વિચારતાં સૂઈ ગયો. એટલામાં સવાર ઉગી નીકળી. જાણે એલાર્મ મૂકીને સુયો હોય તેમ સલાર ઉઠી ગયો. ઊઠીને બહાર આવ્યો તો ટેબલ પર ચા નાસ્તો તૈયાર જ હતો. સલારને નાસ્તો કરવો નહોતો. બસ એને તો પતંગ ચગાવીને શરત જીતવી હતી. કંઇપણ કેમ ન થઈ જાય સલાર જ સૌથી વધુ પતંગ કાપશે. એવો સલાર નિર્ણય કરી ચૂક્યો હતો. એટલે સલાર નાસ્તો કર્યા વગર જ છત તરફ ભાગી ગયો.

સલાર જૈન શાહ અને ઉષા બહેનનો એકના એક દીકરો હતો. સલારના પિતા પાસે ખુબ પૈસા હતા અને મા પાસે તેની માટે અનહદ પ્રેમ! એટલે સલાર હવે ધીરે ધીરે તેમના હાથમાંથી નીકળી રહ્યો હતો. આમ સલાર ઘણો ડાહ્યો દીકરો હતો પણ દોસ્તોની સંગતમાં આવીને તે તેના મિત્રો સાથે શરતો લગાવવા લાગ્યો હતો. મિત્રો સાથે મોડી મોડી રાત સુધી ગામમાં બેસી રહેતો હતો.

નંબરવન

જૈનભાઇ દિવસ ભર બહાર કામમાં વ્યસ્ત રહેતા અને રાત્રે મોડા ઘરે આવતા એટલે એમનું જરાય પણ ધ્યાન સલાર તરફ નહોતું. જેને લીધે સલાર ધીરે ધીરે હાથમાંથી છટકી રહ્યો હતો. ઉષા બહેન ઘરના કામો અને ઓનલાઇન ક્લાસ વચ્ચે એવા ફસાતા કે સલાર પર એટલું ધ્યાન આપી શકતા નહોતા. જેને લીધે સલાર હવે એની મનમાની કરતો પણ થઇ ગયો હતો.

સલાર છત પર પહોંચીને એનો પતંગ ખુબ દૂર આકાશમાં મોકલી ચૂક્યો હતો. એના હોશ એ જેમ તેમ કરીને સંભાળી રહ્યો હતો. કેમકે એના મગજ પર તો આજે એક જ ધૂન સવાર હતી કે 'એ સૌથી વધારે પતંગ કાપીને આજે શરત જીતી જશે!' જીત માટે સલાર કોઇપણ હદ સુધી જઇ શકે એમ હતો. હજુ તો સલાર માંડ દસ વર્ષનો થયો હતો ને અત્યારથી જ આ રીતનું વર્તન આગળ જતાં કોઇક મોટી મુસીબત ઊભી કરે એમ હતું.

સલાર એટલો પાગલ થઇને એનો પતંગ ચગાવી રહ્યો હતો કે સલારને આગળ પાછળનું કોઇ ધ્યાન જ નહોતું. એની આંગળીઓ દોરીથી કટવા લાગી હતી, તો પણ એની આ ધૂન ઉતરવાનું નામ જ ન લઇ રહી હતી. સલારના એક પછી એક પતંગ કપાઇ રહ્યા હતા ને સલાર ધીરે ધીરે ઉદાસ થઇ રહ્યો હતો. એનો સ્કોર બપોરના એક વાગ્યા સુધી ફક્ત દસ પતંગનો જ હતો. હવે એ ખાવા પીવાનું ભૂલીને આ શરત જીતવામાં લાગી ગયો હતો.

સાંજના છ વાગી ગયા હતા. સ્પર્ધા પૂરી થવામાં એક કલાક જેવો સમય શેષ હતો ને સલાર એના તિગડમ લગાવવામાં વ્યસ્ત હતો. સલારનો સ્કોર હજુ સુધી ત્રેવીસ હતો અને આ એક કલાકમાં એને કંઇપણ કરીને જીતવું હતું. સલાર એના હોશ ખોઇ બેઠો અને એને દોરી સાથે એક પાતળો વાયર પણ બાંધી દીધો. જેને લીધે તેને એક કલાકમાં બીજા એકત્રીસ પતંગ કાપી નાખ્યાં. અંતે સાત વાગ્યા ને સ્પર્ધા પૂરી થઇ. ફરી બધા મિત્રો ગામમાં મળ્યા. સલારની આંગળીઓ તો લોહી લુહાણ હતી. એને થાક પણ એટલો જ લાગ્યો હતો. સલારને લાગતું હતું કે 'એને સૌથી વધારે પતંગ કાપ્યા છે.' સલારનો મિત્ર માનવ પરિણામ જાહેર કરવાની તૈયારીમાં હતો, ને એ બોલ્યો,

"આજે આપણે એક શરત લગાવી હતી કે જે સૌથી વધારે પતંગ કાપશે એ આજની પતંગ હરીફાઇનો વિજેતા બનશે. તો આપણને આપણો વિજેતા થોડા જ સમયમાં મળી જશે."

સલાર ખુબ જ ઉતાવળિયો હતો એટલે એ ઉત્સાહમાં આવીને બોલ્યો,

"આજે તો મેં જ સૌથી વધારે પતંગ કાપ્યા છે, એટલે જીતવાના તો સલાર જ.."

સલારનો ઉત્સાહ જોઇને તમામના ચહેરાની રોનક ઉડી ગઇ. થોડા સમયમાં માનવ ફરી બોલ્યો,

"હવે હું પરિણામ જાહેર કરવા જઇ રહ્યો છું, તો આજની પતંગ હરીફાઇમાં ૪૦ પતંગ કાપીને ત્રીજા નંબરે આવનાર છે રેહાન ભટ્ટ, ૪૯ પતંગ કાપીને બીજા નંબરે આવે માનવ શાહ એટલે કે હું, અને આજે ૫૪ પતંગ કાપીને વિજેતા બન્યા છે અશોક ગાંધી ને સલાર શાહ.. ઓ માય ગોડ અહીં તો ટ્રાય થયો, હવે શું કરીશ સલાર શાહ?"

સલારને ખુબ મોટો જટકો લાગ્યો હતો. એને તો માનવામાં જ નોહ્તું આવી રહ્યું કે એની સાથે આવું પણ થઇ શકે! એને એમ જ હતું કે કોઇ સરખા પતંગ કાપીને મને માત કઇ રીતે આપી શકે? સલારને ખુબ જ ગુસ્સો આવી રહ્યો હતો એટલે એ બોલ્યો,

"માનવ નંબર વન કોઇ એક હોય અને એ છે સલાર શાહ! તું હવે કોઇક રસ્તો કાઢ આ અશોક ગાંધીને બીજા નંબર પર કરવા માટે."

"પણ સલાર આ સચ્ચાઇ છે, અશોક પણ પ્રથમ આવ્યો છે. તારે આ સચ્ચાઇ સ્વીકારવી પડશે અને જો તારે પ્રથમ આવવું હોય તો અમારી પાસે હજુ એક રસ્તો શેષ બચ્યો છે."

"મને પ્રથમ આવવા માટે કોઇપણ રસ્તો મંજૂર છે, બોલ મારે પ્રથમ આવવા માટે શું કરવું પડશે?"

નંબરવન

સલાર કોઈપણ હાલતમાં પ્રથમ આવવા માગતો હતો, એટલે એ કોઈપણ હદ પાર કરવા માટે તૈયાર હતો. માનવ એની તરફ જોઈને બોલ્યો,

"સલાર અમારી માટે તો તમે બંને પ્રથમ છો પણ તારે પ્રથમ આવવું હોય તો આપણા ગામની પાછળ આવેલી જતોલી હવેલીમાં જવું પડશે, મેં બપોરે જોયું હતું ત્યાં એક મોટો પતંગ કપાઈને પડ્યો છે, જે એ પતંગ લઈને આવ્યું એ આજનો વિજેતા.."

અશોક પણ ત્યાં જ હતો. એને પ્રથમ આવવાનો શોખ નહોતો પણ પ્રથમ આવ્યા પછી એ દ્વિતીય થવા માગતો નહોતો. એટલે એ પણ ત્યાં જવા તૈયાર હતો. સલાર તો માનવની વાત સાંભળીને જ થરથર કંપવા લાગ્યો હતો કેમકે ત્યાં જતોલી હેવેલીમાં જતોલી નામની ચુડેલ રહેતી હતી. જે કોઈને ત્યાંથી જીવતા આવવા દેતી નહોતી. પણ સલાર પ્રથમ આવવા માટે કોઈપણ હદે જઈ શકે એમ હતો. એટલે સલાર બોલ્યો,

"મને મંજૂર છે, આજે સલાર શાહ જ એ પતંગ લઈને આવશે અને ખરેખરમાં પ્રથમ બનશે."

સલાર અને અશોક જતોલી હવેલીમાં જવા માટે નીકળી ગયા. જતોલી હવેલી આગળ અશોક રોકાઈ ગયો, અંદરથી કંઇક અવાજ આવી રહ્યા હતા. તે સાંભળીને અશોકની અંદર જવાની હિંમત ન થઈ. એ બહાર જ ઊભો રહ્યો પણ સલારે નંબર વન બનવાની લાલસામાં જતોલી હવેલીના દ્વાર ખોલી દીધા. કટ્ટાક લઈને સજ્જડ બીડેલા દ્વાર ખુલ્યા ને એની સાથે જ અશોક ત્યાંથી ભાગી ગયો.

સલાર નંબર વન બનવાની આશમાં કંઇપણ વિચાર્યા વગર જ હવેલીની અંદર ગયો. એ જેવો જ અંદર આવ્યો કે હવેલીના દ્વાર કટ્ટાક લઈને બંધ થઈ ગયા. સલારને પહેલાં તો ડર લાગ્યો પણ પછી હિંમત કરીને પતંગ શોધવા લાગ્યો. અંદર ખૂબજ અંધારું હતું ને સલાર જેમ જેમ આગળ વધતો તેમ તેમ એના પગ નીચે સૂકા પાન અને ડાળીઓ કટ્ટાક લઈને તૂટતી હતી.

આ માહોલ ખુબ ડરાવનો બની રહ્યો હતો. સલાર હવે ડરવા લાગ્યો હતો ને એજ વખતે કોઈકની ઝાંઝરીનો અવાજ સલારના કાને પડ્યો, સલાર ખૂબજ ડરી ચૂક્યો હતો. સલાર હવે હિંમત ખોઈ ચૂક્યો હતો. તે બહાર જવા માગતો હતો પણ દરવાજા બંધ હતા એટલે સલાર બહાર જઈ શક્યો નહિ!

એકાએક ઝાંઝરનો ઝણકાર એકદમ નજીક આવ્યો, સલારનો ડર એ ઘડીએ વધી ગયો. નંબર વન બનવાનું સલાર ભૂલી ગયો અને એના મમ્મી પપ્પાને યાદ કરવા લાગ્યો. ઝાંઝરનો ઝણકાર એકદમ પાસે આવીને જોર જોરથી ઝણકવા લાગ્યો ને સલાર બેહોશ થઈને નીચે પડી ગયો.

સલારની મા અને તેના પિતા સલારને આખી રાત શોધી રહ્યા હતા પણ સલાર ક્યાંય ન મળ્યો. આખરે અશોક દ્વારા બધી જ વાત જણાવવામાં આવી ને ઉષા બહેનના પગ નીચેથી જમીન સરકી ગઇ, એ જૈન ભાઇના કોલર પકડીને બોલ્યા,

"જૈન આજે મારા દીકરાને કંઇ થયું તો હું તમને નહિ છોડું. જતોલી ચુડેલ મારા સલારને ખાઇ ગઇ હશે તો?"

"આપણા સલારને કંઇ નહિ થાય, તું મહાદેવ પર વિશ્વાસ રાખ.."

ઉષા બહેન ખુબ રડી રહ્યા હતા ને જૈનભાઇ કંઇપણ કરીને એમને ચૂપ કરાવવા માગતા હતા પણ ડર તો એમને પણ લાગી રહ્યો હતો. જતોલીની હવેલીમાં પહોંચ્યા બાદ તમામ સલારને શોધવા લાગ્યાં. સલાર નામની બૂમો આખી હવેલીમાં ગુંજી રહી હતી. એકાએક જૈનભાઇનો પગ કંઇક પર આવ્યો અને એ નીચે પડી ગયા. પત્તાઓના ઢગલા નીચે કોઇકનો નાનો હાથ હતો. જે જોઇને જૈનભાઇ ગભરાઇ ગયા અને એમના બંને હાથ વડે પત્તા આઘાપાછા કરવા લાગ્યા. પત્તા નીચે સલારને જોઇને એમના મોઢેથી "સલાર" નામની ચીસ નીકળી ગઇ.

નંબરવન

ઉષાબહેન અને બાકીના લોકો ત્યાં દોડતા આવી ગયા. સલારના ચહેરા પર પાણી છાંટવામાં આવ્યું ને તેને હોશ આવ્યો. કોઇ કંઇ પૂછે એની પહેલાં સલાર ઊભો થયો ને આમ તેમ જોવા લાગ્યો, એનાથી થોડી દૂર પેલો પતંગ પડેલો હતો. જેને જોઇને સલાર એની તરફ ભાગી ગયો ને સલારે એ પતંગ ઉઠાવી લીધો અને બોલ્યો,

"માનવ લે આ પતંગ, આપણા ગામમાં જ નહિ પણ આ દુનિયામાં સલાર શાહ નંબર વન છે, અન્ય કોઇ નહિ! શરત હું જીત્યો છું લાવ શરતના દસ રૂપિયા.."

સલારના આ શબ્દો સાંભળીને ત્યાં ઉભેલા તમામ ચોંકી ઉઠ્યા! એક દસ વર્ષનો છોકરો શરત અને પૈસાની વાત કરી રહ્યો હતો. જે વાતે તમામને ચોંકાવી દીધાં હતાં. જૈનભાઇ અને ઉષાબહેનની પરવરિશ પર જ નહિ પણ માનવ, અશોક ને રેહાનના માતા પિતાની પરવરિશ પર પણ સવાલ ઉઠ્યા. જેને લીધે એ તમામ શરમિંદગી મહેસૂસ કરી રહ્યાં હતાં.

સંક્ષિપ્ત ભગવદ્ ગીતા...

પ્રથમ અધ્યાયે જાણ આજે લડે શૂરાતન,
સામે જોઇ બાંધવ, અર્જુન ત્યાગે શસ્ત્રો ત્યાંજ.
બીજા અધ્યાયે જે જન્મે એનું મોત નિશ્ચિત,
આત્મા છે અમર તારો, તું ન જો સગા સંબંધ.
ત્રીજા અધ્યાયે કર્મ જે કરે તે પૂરા મનથી તારા,
તારા પાપ નહિ વધે જો થાય તારો કામ વશ.
ચોથા અધ્યાયે કાનો વચને બંધાય રક્ષા કેરી કાય,
નિર્ણય ત્યાગી રાખી સાચી શ્રદ્ધા સોંપી દે કાય.
પાંચમા અધ્યાયે દ્વેષ અને રાગ તારા ત્યાગી દે,
કર્મને જીવન માની, પાપ-પુણ્ય છોડી યોગમાં લાગ.
છટ્ઠે અધ્યાયે સંન્યાસ થકી સુખ દુઃખના છોડ ન્યાસ,
સંકલ્પ પર નિશ્ચિત થઇ, કર્મ કાઢી લેશે તેનો કસ.
સાતમે અધ્યાયે રાગ-દ્વેષ છોડી કૃષ્ણ ભક્તિ કર,
દરેક રૂપમાં મારો વાસ, જે નામે ભજે દર્શન ત્યાંજ.
આઠમે અધ્યાયે બ્રહ્મની છે વાત અહમ ત્યાગી તું જાણ,
જીવન ભર રટ મારું નામ, હું જ છું તારો એકજ તાત.
નવમે અધ્યાયે જોઇ લે કણ કણમાં છે મારું નિવાસ,
ભક્તો કેરા જળ-સ્થળ, જડ-ચેતન મારી યોગક્ષેમ પાસ.
દશમે અધ્યાયે જગમાં લાગે શ્રેષ્ઠ, તેજ મારું રૂપ!
આખી દુનિયાનો હું જ ભૂપ, વ્યાપી મારી તેજ ધૂપ.
અગિયારમે અધ્યાયે તેજથી ભરેલું મારું વિરાટ સ્વરૂપ,
આળશ છોડી, કર્મો કરી પામીશ મને તું ત્યાંજ.
બારમે અધ્યાયે અર્પણ કરી કર્મ મારામાં બુદ્ધિ કેરી વાત,
કર્મ ફળની આશ છોડી સ્વાધ્યાય જોરે રાખ ઇચ્છા વશ.
તેરમે અધ્યાયે તન તારું ક્ષેત્ર ને ત્યાંજ મારું નેત્ર,
એક સમાન જોઇ સર્વને આત્માનો ઉદ્ધાર ત્યાંજ.
ચૌદમે અધ્યાયે સત્વ, રજ અને તમોગુણથી રહી તવ,
જીતી લે આ ત્રણે ગુણ તું, મળશે તને બ્રહ્મ કેરો તાત.
પંદરમે અધ્યાયે કર્મના બંધન લાગે જાણે પીપલ વૃક્ષ,
વૈરાગ્ય રૂપી શસ્ત્રો વડે જગના તૂટે આ અનેરા રૂપ.
સોળમે અધ્યાયે રાખ હૈયે દયા કામ, ક્રોધ, લોભ છોડ.
આત્માના ઉદ્ધાર કાજે આસુરી ગુણો તારા ત્યાગ.
સત્તરમે અધ્યાયે થાય શ્રદ્ધા કેરી અહીં છે વાત,
હરિ ૐ તત્સત્ સત્વગુણી ફળ ત્યાગી જીવન પામ.
અઢારમે અધ્યાયે કર્મ છોડવામાં નથી કોઇ મર્મ,
સાંભળી લે તારું કર્મ ને દેહ છૂટે ત્યાંજ બસ ધર્મ.
આંખો ખુલી સાંભળી ભગવદ્ ગીતા તૂટ્યો એનો મોહ,
ફરી પાછા શસ્ત્રો ઉઠાવી અર્જુન યુદ્ધ લડવા તૈયાર થાય.

ખીહરનો ખીચડો.

મકરસંક્રાંતિના દિવસે તલ, દાળિયા, સિંગદાણાની ચીકી અને મમરાના લાડવા ઉપરાંત ખીચડો બનાવવાની અને વહેંચવાની પરંપરા છે. આજે વાત કરીશું એ ખીચડાની પરંતુ એ પહેલાં થોડી ઉત્તરાયણ વિશે માહિતી મેળવી લઈએ.

લગભગ 14 જાન્યુઆરીએ આવતો આ તહેવાર હિન્દુ પંચાંગ પ્રમાણે બદલાય છે. આ તહેવાર પાકની લણણી, સંક્રાંત અને સૂર્યપૂજાનું મહત્વ દર્શાવે છે. આ દિવસે પતંગ ઉડાડવાનો ખાસ મહિમા છે એ પણ એક પ્રકારની સૂર્યપૂજા જ છે! સૂર્ય ધનુ રાશીમાંથી મકર રાશીમાં સ્થાનાંતર કરે છે તેથી તેને મકરસંક્રાંતિ પણ કહે છે. આ દિવસે સૂર્ય પૃથ્વીની આજુબાજુની પોતાની પરિભ્રમણની દિશામાં પરિવર્તન કરી થોડું ઉત્તર દિશા તરફ ખસે છે તેથી તેને ઉત્તરાયણ પણ કહેવામાં આવે છે.

આ દિવસ પછી સૂર્યનો તાપ ધીમે ધીમે વધે છે. ઋતુરાજ વસંતનાં પગરવ મંડાવા લાગે છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે હેમંત, શિશિરની ઋતુમાં ગુરુ અને સ્નિગ્ધ ગુણવાળો ખોરાક લેવો જોઇએ. પરંપરાગત રીતે મકરસંક્રાંતિના દિવસે ગુજરાતીના દરેક ઘરોમાં સાત ધાન્ય મેળવીને ખીચડો બનાવવામાં આવતો હતો. તેને 'કળકળતો ખીચડો ' પણ કહેતા. તે શબ્દ ઉત્તરાયણ પહેલા શુભકાર્ય ના કરવા માટેનો સંકેત છે. ઉત્તરાયણનાં દિવસે ગરમમાં ગરમ ખીચડો ખાયને શુભકાર્યની શરૂઆત થાય છે એટલે કે ધનારક પૂરા થાય છે.

ભારતી ભંડેરી અંશુ
અમદાવાદ, ગુજરાત
81406 60985

એવી પૌરાણિક કથા છે કે આ દિવસે આદ્યશક્તિ સ્વર્ગમાંથી જુવાર લઇને પૃથ્વી પર આવ્યાં હતાં. આ જુવારે જીવસૃષ્ટિનું પોષણ કર્યું હતું.એટલે સૂર્ય જ્યારે ઉત્તર દિશામાં જાય છે ત્યારે આ શુભ દિવસે આદ્યશક્તિનાં સ્મરણમાં અને સન્માનમાં જુવારનો ખીચડો બનાવીને ખાવામાં આવે છે. એ જ રીતે ચોખાનું મૂળ સ્વરૂપ ડાંગર ગુરૂવર વશિષ્ઠ યજ્ઞના સમિધ માટે સ્વર્ગમાંથી પૃથ્વી પર લાવ્યા હતા. તેથી આ દિવસે ચોખાનો પણ ખીચડામાં સમાવેશ થાય છે.

ખીચડામાં સાત પ્રકારના ધાન્ય વપરાય છે. જે કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય છે. જરૂરી તમામ પોષકતત્વોથી પરિપૂર્ણ આ ખીચડો ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન કે હૃદયરોગી પણ ખાઇ શકે છે. સૂર્યના તાપમાં અગાસીમાં પતંગ ચગાવવાથી કસરત મળી રહે છે. કેલ્શિયમના સ્તોત્ર સમાન તલનું તેલ શરીરને શક્તિ આપે છે, તથા ઠંડીને લીધે પ્રકુપિત વાયુનું શમન કરે છે. સાતધાનનો ખીચડો સંચિત કફને દૂર કરે છે. ખીચડો મીની પંચકર્મનું કામ કરે છે.

ઉત્તરાયણમાં તીખો અને મીઠો બંને પ્રકારે ખીચડો બનાવવામાં આવે છે. આ બધામાં પ્રાચીન અને પરંપરાગત સ્વાસ્થ્યની દ્રષ્ટિએ લાભદાયક તીખો ખીચડો હોય છે. આખો દિવસ પતંગ ઉડાડીને ઠંડો પવન ખાઈને ગળું પકડાઇ ગયું હોય છે તે ગરમગરમ તીખો ખીચડો ખાઈને વાસી ઉત્તરાયણે પણ "એ કાપ્યો છે..... " ની બૂમો પાડવા તૈયાર થઇ જાય છે !

સામાન્ય રીતે તહેવારોના દિવસોમાં ઘરમાં ખીચડી બનતી નથી પરંતુ આજે સાતધાનનો ખીચડો બનાવવાનું વિશિષ્ટ મહત્વ છે. આ પ્રથા ખેતી સાથે જોડાયેલી છે. નવા ધાન્ય રાંધીને ખાવાથી આરોગ્ય સારું રહે છે.મકરસંક્રાંતિ બાદ ઠંડીનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે. તાપમાનમાં આ તફાવત થાય ત્યારે પેટની સંભાળ સાથે પોષકતત્વોથી ભરપૂર ખોરાક લેવો જોઇએ. જુદા જુદા અનાજ અને શાકભાજી મિક્સ કરીને બનાવવામાં આવતો સાત્વિક અને પૌષ્ટિક ખીચડો ખાવાની પ્રથા સ્વાસ્થ્ય સાથે જોડાયેલી છે. ઠંડીમાં ભૂખ લાગે અને ગરમીમાં તરસ. આ ઋતુમાં ભૂખ અને તરસ બંને શાંત કરવાનું કાર્ય ખીચડો કરે છે.

ખીહરનો ખીચડો.

ખીચડો બનાવવાની રીત :-

ખીચડો બનાવવા માટે આ સિઝનમાં જ પાકતા જુવાર, ઘઉં, ચણા, મગ, મઠ, વાલ જેવા ધાન્યોને હુંફાળા પાણીમાં એક કલાક પલાળી રાખવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તેને સહેજ કોરા કરી ખાંડણીમાં નાખીને ફોતરા ઉઘડે તે રીતે છડવા માટે હળવા હાથે ખાંડવામાં આવે છે. આ છડેલા ખીચડાને બરાબર સુકવીને સંગ્રહ પણ કરી શકાય છે. પછી તેમાં ચોખા, લીલીતુવેર, મીઠું ઉમેરીને ધીમા તાપે બાફવામાં આવે છે.

અનાજમાં ફોતરા છુટા કરી દેવાથી તે સહેલાઈથી ચડી પણ જાય છે અને પચી પણ જાય છે. જે માટે ગૃહિણીઓને ખાસી મહેનત કરવી પડે છે.તેમા વપરાતા અનાજ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે. તેમાં જીરું, લવિંગ, તજ, મરી, હિંગ અને આખા મસાલાનો વઘાર પાચનશક્તિ સુધારે છે. ગળ્યો ખીચડો બનાવવા માટે ઘી અને ઓર્ગેનિક ગોળ વાપરવામાં આવે છે. તે નબળો શારીરિક બાંધો ધરાવતી વ્યક્તિને પણ હૃષ્ટપૃષ્ટ બનાવે છે.

ઘરની પરણેલી બહેનો અને દીકરીઓને મહેનતનું કામ કરવું ના પડે એ માટે ખાંડીને તૈયાર કરેલો શક્તિવર્ધક ખીચડો આપવાનો રિવાજ છે. ખીચડો આપવાને દાનકર્મ સાથે જોડી દીધેલ છે તેનું કારણ પણ આ જ છે જેથી ઘરની બેન દીકરીઓનું સ્વાસ્થ્ય પણ સારું રહે. એવી શુભભાવના!

માન્યતા છે કે ખીચડો વહુ કે દીકરી જે ઘરની લક્ષ્મી કહેવાય તેના હાથે ઓરવવાથી સારા શુકન થાય છે.ખીચડો વર્ષમાં એક જ વાર બને છે તેથી તેને વહેંચવાથી આનંદ બેવડાય છે. ખીચડો બનતો હોય ત્યારે તપેલા ઉપર ઢાંકણ ઢાંકીને જે દિશામાંથી પ્રથમ ઉભરો આવે તે દિશામાંથી ધનની પ્રાપ્તિ થશે તેવી પણ માન્યતા છે. ખીચડો સૌપ્રથમ ભગવાનને ધરવામાં આવે છે અને ત્યાર પછી પ્રસાદ સ્વરૂપે સૌ ગ્રહણ કરે છે. ભરેલું રીંગણાનું શાક,છાશ અને પાપડ સાથે તીખો ખીચડો ખાવાની મજા જ કંઈક ઓર હોય છે.તેને ગરમાગરમ લીલા લસણ,કોથમીરની કઢી સાથે કાચા તલનું તેલ નાખીને ખાવામાં આવે છે જેથી વાતનો નાશ થાય છે.ખીચડાનું દાન કરવાથી અને ખાવાથી તમામ ગ્રહોની દશા શાંત થાય છે અને આરોગ્ય સારું રહે છે તેવી માન્યતા છે.

પહેલાંના જમાનામાં ભાઈ ખીચડો આપવા બહેનનાં ઘરે જતો જેથી આ ધાન્યની જેમ બેન દીકરીનું ઘર પણ ધનધાન્યથી ભરાઈ જાય ! બેન આ ખીચડો રાંધીને ભાઈને ખવડાવતી એમાં એવો આશય હતો કે મારા ઘરનાં ધનધાન્યમાં પિયરની પણ ભૂમિકા છે.આજના જમાનામાં તો ખીચડાનું સ્થાન રોકડ રકમે લઈ લીધું છે.

આજની પેઢીને ખીચડો બનાવતા આવડતું નથી અને ભાવતો પણ નથી. બધા ઊંધિયાં જલેબીની મોજ માણે છે. તમે પણ આ ઉત્તરાયણે ખીચડો બનાવી ખાજો અને સારું સ્વાસ્થ્ય મેળવજો. સાથે સાથે બેન - દીકરીઓ અને જરૂરિયાતમંદોને દાન કરજો.

આજે યાદ મને બહું આવે,

"મમતાળી મા 'ને સાથે પિયરનો ખીચડો,
એના દાણે દાણે ભર્યો વ્હાલપનો ઘૂંટડો."

નિકેતા વ્યાસ

નિકેતા વ્યાસનો ઔપચારિક પરિચય આપવો હોય તો કંઈક આવી રીતે આપી શકાય,

-Niketa vyas is .....CoOp committee member at Gujarati literary academy of North America, Former Committee Member at Federation of Indian Associations NY NJ NE and Clinical Medical Assistant at Robert Wood Johnson Medical School. Clinical Medical Assistant in `Division of Cardio-thoracic Surgery.

જો નિકેતા વ્યાસ વિશે કંઈક વિશેષ કહેવું હોય તો એમ કહી શકાય કે, પ્રિન્સ્ટન મેડિકલ સેન્ટર, રોબર્ટ વૂડ જ્હોન્સન જેવી મેડિકલ સ્કૂલ કે કાર્ડિયો-થોરાસિક સર્જરી ડિવિઝનમાં ક્લિનિકલ મેડિકલ આસિસન્ટ તરીકે સંકળાયેલા હોવાં છતાં એમનામાં ગુજરાત, ગુજરાતી ભાષા અને ગુજરાતીપણાંનું ગૌરવ આજે પણ અકબંધ છે. ૧૯૯૧માં અમેરિકાનાં ગાર્ડન સિટી એવાં ન્યુજર્સીમાં આવીને સ્થાયી થયાં પછી ગળથૂથીમાં મળેલું ગુજરાતી ભાષાનું વળગણ હજુ છોડી શક્યાં નથી.

"સરતી રહે કલમ મારી સ્યાહી વિચારોની ભરી
ચીતરાય શબ્દો મૌન અનુભૂતિ ને અક્ષરો કરી"

કહેનારાં નિકેતા વ્યાસ મૂળ ગુજરાતનાં વડોદરા શહેરનાં રહેવાસી. એમનું બાળપણ ડભોઇ જેવા નાનકડાં પણ વિકસિત ગામમાં બા-દાદા સાથે વીત્યું. દાદા વારસાગત શિવમંદિર સાંભળતા તેથી શ્લોકસાહિત્ય હરહંમેશ કાને પડતું. બા પણ કામ કરતાં કરતાં ભજન અને દોહા લલકારતાં જાય. આવા પાવન વાતાવરણ વચ્ચે ઉછરેલાં નિકેતાબહેનને અનાયાસે આ શ્લોક, ભજન અને દોહા કંઠસ્થ અથવા કહો કે હૃદયસ્થ થતાં રહ્યાં.

રાજુલ શાહ
અમેરિકા
+1 (508) 581-0342

જીવનનાં સાચાં ઘડતરનો બીજો પાયો એટલે સ્કૂલ. નિકેતાબહેનનાં નસીબે શિક્ષકો પણ એવા જ મળ્યાં જેમનાં થકી સ્કૂલમાં ભાષાની ધરોહર વધુ મજબૂત બની. આજે આટલાં વર્ષો પછી પણ નિકેતાબહેન એમનાં શિક્ષકોનું ઋણ સ્વીકારે છે. એમની ભાષાસમૃદ્ધિનું શ્રેય શાળા સમયના શિક્ષક શ્રી ઉપાધ્યાયને આપતાં કહે છે કે, ઉપાધ્યાયસરે હંમેશાં એમને જીવનની સાચી દિશા તરફ વાળ્યાં. ભારતમાં હતાં ત્યાં સુધી ભાષા સાથેનું ઐક્ય જળવાઇ રહ્યું.

૧૯૯૧માં ભારતથી દૂર સાત સમંદર પાર અમેરિકા આવ્યાં બાદ પાશ્ચાત્ય સંસ્કૃતિની વચ્ચે પૂર્વીય સંસ્કારોથી અલગ થવાશે એવી શક્યતા નકારી શકાય એમ નહોતી. જેનાથી અથવા જેમનાંથી દૂર થવાનું આવે ત્યારે એનું અને એમનું મૂલ્ય વધી જાય એ સ્વાભાવિક છે. એવા સંજોગોમાં સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિ સાથે સંકળાયેલાં રહેવા માટે ગુજરાતી સાહિત્ય સંસ્થાઓ, પુસ્તકોનો જ સથવારો કામ લાગ્યો.

૧૯૯૧માં અમેરિકા આવીને સ્થાયી થવાનું સરળ નહોતું. સ્થાયી થવાં માટે આર્થિક ઉપાર્જન સૌથી મહત્વનું અને જરૂરી હતું. બી.કૉમ થઈને આવેલાં નિકેતાબહેને ફૂડ સ્ટોર, મૂક-બધિર બાળકોની શાળામાં આસિસ્ટન્ટશિપ, ટાઉનશિપમાં ક્લાર્ક જેવી નોકરીની સાથે અનેક કોર્સ કર્યા.

હૈયામાં હામ હોય તો હરિ પણ સાથે દે, એવી રીતે નિકેતાબહેનના નસીબના પલટાની શક્યતા જેવી ડૉક્ટરની ઑફિસમાં મેડિકલ આસિસ્ટન્ટ માટેની એક જાહેરખબર જોવામાં આવી. સૌ પહેલો તો વિચાર એ જ આવ્યો કે બી.કૉમ પાસને આવી ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં ક્યાં એડમિશન મળે પણ, અમેરિકા શક્યતાઓનો દેશ છે. અહીં ભણવા માટે તમામ ફિલ્ડના દરવાજા સૌ માટે ખુલ્લા હોય છે. નિકેતાબહેને મેડિકલ આસિસ્ટન્ટ માટે જરૂરી એવા કોર્સ ઉચ્ચતર ક્રમાંક સાથે પાસ કર્યા અને મેડિકલ ફિલ્ડ સાથે એમની સફર શરૂ થઈ ગઈ.

નિકેતા વ્યાસ

શરૂઆતનાં નવ વર્ષ આ જોબ કરી. હાલમાં છેલ્લાં દસ વર્ષથી ન્યુજર્સીની રોબર્ટ વુડ જ્હોન્સન હોસ્પિટલની કાર્ડિયોથોરાસિક ડિપાર્ટમેન્ટમાં મેડિકલ આસિસ્ટન્ટ અને અડ્મિનિસ્ટ્રેટિવ આસિસ્ટન્ટની જોબ કરી રહ્યાં છે. વચગાળાના કોવિડના કેર વચ્ચે પણ નિકેતાબહેને સતત ફ્લોર પર સેવા આપી છે.

હવે વાત આવે છે પ્રોફેશન સાથે પેશનની. જીવનની રફ્તાર સ્થિરતાએ પહોંચ્યાં પછી મન પાછું માળવે પહોંચવા આતુર બન્યું. નાનપણથી સાહિત્ય સાથે સંકળાયેલો જીવ ફરી એક વાર હાથમાં કલમ લેવા તત્પર બન્યો.

નિકેતા વ્યાસની જ એક રચના..

“લખવું તો હતું મારે ય
એકાદું કવિતા...કે સુવિચાર!
આંગળિયો સાલી સળવળે છે ને,
હાથ લોહચુંબકની જેમ વારે વારે
મેજ પર મુકેલ કોરા કાગળની પાતળી થપ્પીને
સાચવીને એની ઉપર મુકેલ કલમ તરફ”

વળી અન્ય રચનામાં લખે છે કે,

“મૂંઝવણમાં છું એકાદ પંક્તિ ક્યાંકથી
ઉતરી આવે અને મારી ભાષામાં અજવાળું થવા લાગે.”

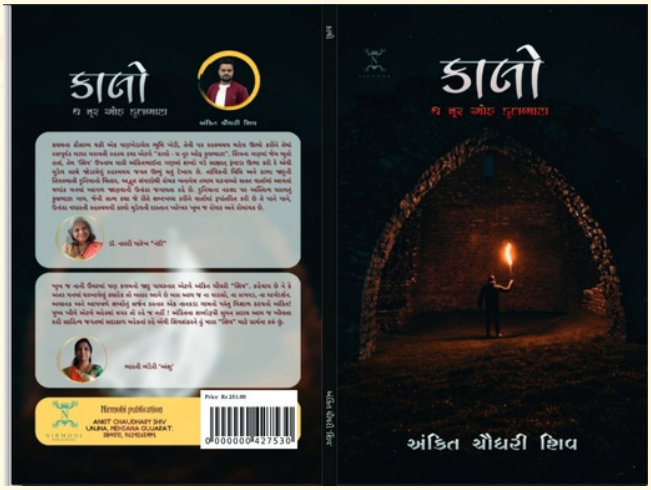
આવું લખનારાં નિકેતાબહેને એકાદ નહીં અનેક કવિતાઓ લખી. વર્ષો પહેલાંની હૃદયસ્થ ભાષામાંથી એકાદ નહીં અનેક પંક્તિઓ કાગળ પર ઉતરી આવી અને અજવાસ રેલાવા માંડ્યો.

પતિ, પરિવાર અને મિત્રો તરફથી પ્રોત્સાહન મળતાં નિકેતાબહેને લેખનનાં શ્રીગણેશ આદર્યા અને સાહિત્ય સર્જક તરીકે નામના પામ્યાં.

નિકેતાબહેનનું સર્જન ગદ્ય અને પદ્ય એમ બંનેમાં ઉપલબ્ધ છે. નિકેતા વ્યાસે ગુજરાતીની સાથે હિંદીમાં અને આંશિક રીતે અંગ્રેજીમાં પણ લખ્યું છે. નિકેતાબહેને હાઇકુ, ગીત, ગઝલ લખ્યાં છે પરંતુ એમનો મૂળ ઝોક તો અછાંદસ તરફ જ રહ્યો છે. મોકળા મને કહે પણ છે કે, એમને છંદમાં બંધાઈને સ્વચ્છંદપણે લખવામાં મઝા આવે છે. આમ જોઈએ તો વાત સાચી પણ ખરી, લાગણીઓને તે વળી બંધન શા? એને તો વહેતી રાખવામાં જ મઝા.

નિકેતાની રચના “છીપલાની છાતીમાં” રચનાને યુ ટ્યુબ પર હિમાલી વ્યાસ નાયકે કંઠ આપ્યો છે.
નિકેતા વ્યાસ અને કવિ સાકેત દવેનો સંયુક્ત કાવ્યસંગ્રહ ‘સ્પંદન’ પ્રકાશિત થયો છે. બીજા બે પુસ્તકો ટૂંક સમયમાં પ્રકાશિત થશે.

નિકેતા વ્યાસની રચનાઓ એમના બ્લોગ vyasniketa.wordpress.com પર વાંચી શકાશે.



કુલભાટાની કાલો ડાકણની હકીકતથી વાકેફ કરતી નવલકથા એટલે કાલો - ધ નૂર ઓફ કુલભાટા.

ખરીદો - અમેઝોન, ફ્લિપકાર્ટ અને નોશન પ્રેશ ઉપરથી માત્ર 251 રૂ...

તમેજ બનો તમારા ડૉકટર

નમસ્કાર મિત્રો ગઇ વખતે પ્રકરણ ૯ માં આપણે રસાહારનાં ઉપયોગી, અસરકારક અને સરળ પ્રયોગો જોયા હવે આગળ..
જમરૂખ પિત્તહર દાહનાશક અને મૂત્રલ છે. મધુપ્રમેહ માટે તો અસરકારક છે જ તે સાથે હૃદય, લીવર, બરોળ માટે પણ બળકર છે.

ટમેટાં ઉષ્ણ, દીપક અને કફનાશક છે. જઠર અને આંતરડાને સાફ રાખે છે તેમજ અપચા ને કબજિયાતમાં તેમજ વજન ઘટાડવામાં ઉપયોગી છે. દાડમનો રસ ત્રિદોષહર, દાહ, જ્વર, હૃદય રોગ, મુખ રોગ અને કંઠરોગમાં ઉપયોગી.

દુધી શીતળ પૌષ્ટિક અને ધાતુવર્ધક ને પિત-કફ હર છે. સગર્ભા સ્ત્રીને પુષ્ટિ આપે છે અને તેમાં મધ નાખી પીવાથી, ગળાની બળતરા, રક્ત વિકાર અને મૂત્રના રોગોમાં રાહત મળે.

લીલા નાળિયેરનું પાણી તેનાં બી પ્રજીવકો અને ક્ષારોને લીધે મહત્વનું છે, તેનું કુદરતી પ્રજીવક બી હૃદયને બળ આપે, કોલેરા માટે ફાયદાકારક છે.

પપૈયામાંનું પૅપેઇન નામનું તત્વ પાચનમાં મદદરૂપ બને છે. પિત્તનાશક અને વીર્ય વર્ધક છે. પપૈયામાનુ એન્ઝાઇમ કેન્સર માટે ફાયદાકારક તેમજ તેનાં પાનનો ઉકાળો પણ લેવાય છે.

નારદી પારેખ નંદી
મુંબઇ, મહારાષ્ટ્ર
9224328898

ફણસી ઇન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ વધારે છે, માટે ડાયાબિટીસમાં તેમજ જ્ઞાનતંતુઓના ઉત્તેજન માટે ઉપયોગી છે.

બટેટા ક્ષારપ્રધાન છે, તેનો રસ આંતરડામાં ચાંદા વાળા, હરસ વાળા દર્દીને તેમજ ગાઉટ વાળા દર્દીને રાહત આપે છે. બીટમાં કેન્સર નિવારક ગુણો છે. તે પૌષ્ટિક, પિત્ત શામક અને રક્તવર્ધક છે

બિલિફળ મધુર, દિપક, કૃમિઘ્ન તેમજ ત્રિદોષનાશક છે. તેના રસમાં રહેલ ટેનીન પાચનની તકલીફોમાં તેમજ જૂના મરડામાં અક્સિર છે. લોહીનાં બગાડમાં તેના ગર્ભનું ચૂર્ણ સાકર સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

ગરીબની કસ્તુરી સમું લસણ ઉત્તમ આહાર સમું છે. અગ્નિ, દિપક અને રુચિકર લસણના સેવનથી વાયુ, કૃમિ, હૃદયરોગ, સોજો, એડકી, દમ, કોઢ, હરસ, શ્વાસ જેવા અનેક રોગો માટે ઉપયોગી છે. સમભાગ પાણી સાથે લસણનો રસ કોલેરાનાં જંતુઓનો નાશ કરે છે. શ્વાસ નળીનાં સોજામાં પણ ફાયદાકારક છે. જખમનો સડો અટકાવવામાં પણ તેનું ડ્રેસિંગ સહાયક છે.

લીંબુ દિપક અને રુચિકર છે, તે કફ અને વાયુહર છે. તેનો રસ જીવાણુનાશક છે તાવમાં, પેટની ગરબડમાં તેમજ ઉલટીમાં રાહત આપે છે. તેમાંનું પ્રજીવ સીનું બાયોફ્લેવોનૉઇડ્સ રક્તવાહિનીઓને મજબૂત બનાવે છે, તેથી શરીરની અંદર થતો રક્તસ્ત્રાવ અટકે છે. હાઇ બીપી વાળાને બચાવી શકે છે. પર્વતારોહકો માટે તે વરદાન રૂપ છે..

રોચક અને સ્વાદિષ્ટ દ્રાક્ષ મધુર દીપન તૃપ્તિ કર અને મુત્રલ છે તે તરસ, દાહ શ્વાસ, રક્તપિત, ક્ષય ઉલટી સોજા વગેરેને શમાવી રક્તની અમલતા ઘટાડે છે. દ્રાક્ષ કલ્પ એટલે કે ફક્ત દ્રાક્ષ પર રહેવાનો મહિમા અનેગણો છે. આ કલ્પ કરતાં પહેલાં બે દિવસ પાણીનો ઉપવાસ કરાવો ત્યારબાદ સવારે ૪:૦૦ થી રાત્રે ૪ સુધીમાં છ થી સાત વાર ફક્ત દ્રાક્ષનો રસ અને પાણી લેવાય.પચાસ કે સો ml થી શરૂ કરી ૩૦૦ થી ૫૦૦ મલસુધી પહોંચવું એક બે અઠવાડિયા અને એક બે મહિના સુધી પણ લંબાવી શકાય. કેન્સરના દર્દી માટે પણ વરદાનરૂપ છે...

યોગ અને રોગ.

સામાન્ય રીતે કહેવાય છે કે, મૂળમાંથી કોઈ પણ રોગનું કારણ દૂર કરવું જરૂરી છે. જીવન શું છે? જીવનનું મૂળ શું છે? જીવનનો હેતુ શું છે ?,વગેરે પ્રશ્નોના ઉત્તર ના અપાય ત્યાં સુધી જીવનશૈલી બદલવાની વાત કરીએ તો, હલેસા વગર હોડી ચલાવવા જેવી વાત છે. હાલનું ભૌતિક જીવન, નકારાત્મક અભિગમ, વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી ઉપર વધારે પડતું અભલંબન, આ બધું આમૂલ પરિવર્તન માંગે છે.

વ્યક્તિએ જીવનનો સર્વાંગી અને સંતુલિત દૃષ્ટિકોણ અપનાવો જરૂરી બન્યું છે. અગાઉ જોયું એ પ્રમાણે હજારો વર્ષ જૂની આપણી યોગ વિદ્યા આજના હાઇ ટેક યુગની સમસ્યાઓ નું નિરાકરણ આપશે એવી આશા વિશ્વભરમાં જાગવા લાગી છે. આવી ટેકનીકો દ્વારા યોગ સમસ્યાઓની નિરાકરણની સંભાવનાઓ ઊભી કરતો જાય છે.

બિલકુલ બિન ખર્ચાનું કોમ્પ્યુટરથી પણ વધુ sofasticated એવું સાધન છે, માનવ મન. આ મનમાં રહેલી ઉચ્ચ કોટી ની સંવેદનશીલતા, તીવ્રતા જેવા ગુણનો ઉપયોગ તે જ ગુણના ગુલામ બન્યા વગર કેવી રીતે કરવો તે યોગ આપણને શીખવે છે. કેવી અદભુત વાત છે, નહીં? કહેવાય છે ને કે, "યોગ એટલે આત્માને પરમાત્માનું મિલન." હવે આત્માને રહેવા માટેનું કોઈ સ્થાન જ ના હોય તો આત્મા રહેશે ક્યાં? શરીર વગર એકલો આત્મા યોગ સાધી શકતો નથી.

રચના શાહ
અમદાવાદ, ગુજરાત
9898618547

આથી શરીર વગર આત્મા અને પરમાત્માનું મિલન પણ શક્ય બન્યું નથી. આમ, શરીર એ આ દુનિયામાં આપણું અસ્તિત્વ ટકાવવા માટે જરૂરી તો છે જ. પરંતુ, સાથે સાથે યોગ સાધના કરવા માટે અથવા તો ધર્મને અનુસરવા માટે પણ આવશ્યક છે. શરીરને આપણે સાચવીશું તો તે યોગના માર્ગમાં આગળ વધવા માટે લાંબા સમય સુધી આપણો સાથ નિભાવશે. યોગ એ શરીરને સમગ્રતામાં જોવાનો પ્રયાસ છે. યોગ વિજ્ઞાનમાં જડ, નિર્જીવ ,ચેતન, સજીવ, ઇન્દ્રિયો દ્વારા જોઈ શકાય તેવું, સૂક્ષ્મ ઇન્દ્રિયો દ્વારા જોઈ ન શકાય પણ જેનો પ્રભાવ સ્થૂળ કરતાં પણ વધારે હોઈ શકે તેવું, પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ જેવા અનેક શબ્દોનો પ્રયોગ અનિવાર્ય બને છે અને તેનાથી પરિચિત થવું આવશ્યક છે.

યોગશાસ્ત્ર અનુસાર શરીર રચનાના ત્રણ પ્રકાર છે.

1). સ્થૂળ શરીરઃ જે જોઈ શકાય છે જેમ કેઃ હાથ, પગ,નાક, કાન, હૃદય, ફેફસા, કિડની, વગેરે.

2.)સૂક્ષ્મ શરીરઃ એટલે કામ કરતું ખોળિયું .જ્યારે સૂક્ષ્મ શરીરમાં ચેતનાનો સંચાર થાય છે. એટલે, તે કાર્યરત બને છે. એટલે કે, ખોળિયું શરીર બને છે. યોગ વિજ્ઞાન અનુસાર આ સૂક્ષ્મ શરીર પાંચ પ્રાણ, 10 ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિથી સમન્વિત થયેલું છે. ચિત્ત અને તન્માત્રાથી બનેલું સૂક્ષ્મ શરીર ભોગો નું સાધન છે.

3.)કારણ શરીરઃજેને સત્ પણ ના કહેવાય અને અસત પણ ના કહેવાય તેવું ,જેને જન્મ નથી, અવિદ્યા રૂપ છે, સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ શરીર બંને શરીરનું કારણ માત્ર છે, જેને પોતાના સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે અને જે વિકલ્પ રહીત છે તેને કારણ શરીર કહેવાય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો યોગ એ આત્માનું વિજ્ઞાન છે એટલે આત્મા વિના શરીરનો અભ્યાસ તે તો અભ્યાસ જ નથી .

યોગ અને શરીરના તંત્રો(System) - યોગ અનેક રોગોમાં ઉપયોગી થઇ શકે છે. પણ શરીરના તંત્રો(System)અને યોગનો સમન્વય જાણ્યા વગર યોગ દ્વારા રોગોમાંથી મુક્તિ મેળવવું અશક્ય છે. ચાલો, આપણે આપણા શરીરના તંત્રો((Systems) અને તેના ઉપર થતી યોગની અસરને સમજીએ.

યોગ અને રોગ

પાચનતંત્ર(Digestive System) અને યોગ - આપણા જીવનની ત્રણ મુખ્ય જરૂરિયાતો હવા, પાણી અને ખોરાક છે. તેમાં ખોરાકમાંથી શરીરને કાર્ય કરવા માટે શક્તિ આપણે મેળવી શકીએ છીએ. પાચન તંત્ર બરાબર કાર્ય ન કરે તો ખોરાક લઇએ તે પચે નહીં અને ખોરાક પચે નહિ તો તેમાંથી શક્તિ મળે નહીં. આ પાચન તંત્ર પર યોગ સંપૂર્ણપણે કંટ્રોલ કરી શકે છે અને એને ખુબ જ સરસ રીતે કાર્યરત રાખવા માટે યોગ ખૂબ જ સરસ પરિણામ આપી શકે છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન અનુસાર પાચનતંત્રનું કાર્ય એવું છે કે જેમાં આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તે શક્તિમાં રૂપાંતરિત થાય છે જે લોહીમાં ભળવાને લાયક બને એટલે ખોરાકનું અંતિમ રૂપ જ લોહીમાં ભળી કોષો સુધી પહોંચી શકે છે. આ લોહીમાં ભળેલા તત્વો કોષો માટે રચનાત્મક અને બળતણના અંગો પૂરા પાડે છે, જેને ચયાપચયની ક્રિયા કહી શકાય છે.

યોગના વિષયમાં આહારને આયુર્વેદ કે આધ્યાત્મની ખૂબ નજીક આવેલ દ્રષ્ટિકોણથી જોવામાં આવે તો એ પૃથ્વી, જળ, વાયુ, અગ્નિ, આકાશ એવા પાંચ તત્વોના બનેલો છે. આહાર પણ આ પાંચ તત્વોનો જ બનેલો છે. જેમાંથી શરીર બને છે અને જેમાં શરીર વિલીન પણ થાય છે. જગતમાં આ પાંચ તત્વોની રમત એટલે જ પ્રકૃતિ. આમાંથી મુખ્યત્વે વાયુ, અગ્નિ અને જળના પ્રતિરૂપ સમાન વાત, પિત્ત અને કફ નામના ત્રણ દોષો સર્જાય છે. પ્રકૃતિમાં દિવસ દરમિયાન, ઋતુઓ દરમિયાન થતા ફેરફારો અનુસાર દિનચર્યા અને ઋતુચર્યા નું મહત્વ ઘણું વધી જાય છે.

આહાર પણ તેના થકી આમાંના કોઈ દોષને દૂર કરવાનો તો કોઈ દોષને વધારવાનો ગુણ ધરાવે છે. શરીરનું બંધારણ અને આહાર લેતા વખતનો સમય કે વર્ષની કઈ ઋતુમાં લેવામાં આવે છે, એના ઉપર પણ અવલંબે છે. આહાર પ્રકૃતિના ત્રણ ગુણો સત્વ, રજસ કે તમસ અનુસાર અમુક વર્ગમાં આવે છે અને તે અનુસાર ખાનાર વ્યક્તિ પર તેનો પ્રભાવ પડે છે માટે જ આપણામાં "જેવું અન્ન તેવું મન" કહેવત છે અને યોગ આ પાચનતંત્ર પર ખૂબ જ અસરકારક રીતે અને ફાયદાકારક રીતે કામ કરે છે.

પાચનતંત્રને લગતા સામાન્ય રોગોઃ-

* Oral problem(મોંઢા ને લગતા રોગો)
*Gastric Problem (જઠર ને લગતા રોગો)
*Hepatic Problem (યકૃત ને લગતા રોગો)
*Obecity (સ્થૂળતા, જાડાપણું)
*ડાયાબીટીસ (Diabetes)
*(High B.M.R.)
*(Low B.M.R.)
*Hyperglycemia
*Hypoglycemia
* Vitamin Deficiency
*Iron Deficiency

યોગ અને શ્વસનતંત્ર(Respiratory System)*

યૌગિકક્રિયાઓમાં પ્રાણાયામ એ શ્વસનતંત્ર સાથે સંકળાયેલી ક્રિયા છે. શ્વાસ ને તો માત્ર ફેફસામાં લઈ જવામાં ફેફસામાંથી કાઢવા ની જ શક્તિ આપણને પ્રાપ્ત છે. યોગ આપણને જે કરાવવા માંગે છે તે શું છે? વળી યોગમાં પ્રાણ ઉપરાંતઃ ૭૨ હજાર નાડીઓ, તેમાં મુખ્યત્વે ઈડા-પીંગળા- સુષુમણા નાડીઓ, બંધ, ષટચક્રો વગેરેનો ઉલ્લેખ છે.

પ્રાણ અને શ્વાસ એ પર્યાયવાચી શબ્દ નથી. શ્વાસ અથવા હવા એ તો પદાર્થ છે, જ્યારે પ્રાણ એ શક્તિ છે. પ્રાણાયામ એ પ્રાણરૂપ શક્તિનો આયામ છે એટલે કે વિસ્તાર છે. શ્વાસ એ તો માત્ર પ્રાણનું માધ્યમ છે. વાહન છે. વાહન જ્યાં અટકી જાય છે ત્યાં સવાર અટકી જતો નથી એટલે શ્વાસ ભલે ઉદરપટલની સીમા વટાવતો ના હોય પણ બાકીની બધી આધ્યાત્મિક ક્રિયાઓ દ્વારા શરૂઆતમાં શ્વાસ દ્વારા ગ્રહણ કરેલ પ્રાણને આગળ પહોંચાડવાનું કાર્ય એટલે પ્રાણાયામ.

યોગ અને રોગ

પ્રાણાયામમાં શ્વાસની ક્રિયાઓ કરવાથી તે ભૌતિક શ્વસન બને છે. આધુનિક શરીર વિજ્ઞાન અનુસાર તેનાથી ખૂબ જ લાભો થાય છે. જેવા કે,

*વધુ માત્રામાં પ્રાણ વાયુની પ્રાપ્તિ.
*છેવાડાના વાયુકોષોની પણ આ ક્રિયામાં હિસ્સેદારી.
*સાથે થતી હૃદય વગેરેની વિશેષ સક્રિયતા.
*સમગ્ર શરીરમાં નવી સ્ફૂર્તિનો સંચાર
* અનેક નબળાઈઓ કે રોગોનું નિર્મૂલન.

પ્રાણાયામના શારીરિક અને આધ્યાત્મિક લાભ યોગ શિક્ષક પાસેથી શીખવા જોઈએ.

શ્વસનતંત્રને લગતા સામાન્ય રોગો :

*શરદી (Common cold)
*કફ (Chronic cough)
*અસ્થમા (દમ)
* ન્યુમોનિયા (pneumonia)
*influenza
*bronchitis
*lung cancer.
*Tuberculosis (ટી.બી.)
*ફાયબ્રોસિસ (fibrosis)

રુધિરાભિસરણ તંત્ર (Blood Circulation System) અને યોગ.

આપણે આગળ જોયું તેમ પાચનતંત્ર વડે શોષાયેલા ખોરાકને અને શ્વસનમાં લેવાયેલ પ્રાણ વાયુને કોષો સુધી શરીરના જુદા જુદા ભાગો સુધી લઇ જવાનું કાર્ય પણ રુધિરનું (Blood)નું જ છે. પ્રાણ વાયુના કોષોમાં વપરાશ બાદ કોષોમાં પેદા થતા અંગાર વાયુ ને કાર્બન ડાયોક્સાઇડ (Carbondioxide) ને બહાર કાઢવા માટે ફેફસા સુધી લાવવાનું કાર્ય પણ રુધિરનું જ છે. શરીરમાં આ રુધિરના વહનનું કાર્ય રુધિરાભિસરણ તંત્ર કરે છે.

રુધિરાભિસરણ તંત્ર એક નલિકા તંત્ર ધરાવે છે. જેમાં, હૃદયની રચના રુધિર(Blood)ને આખા શરીરમાં ફરતું રાખવાનું અદ્‌ભુત કાર્ય કરે છે.

ઓક્સિજનને તથા આહારરસને કોષો સુધી પહોંચાડવાનું કાર્ય જે તંત્ર કરે છે તે રુધિરાભિસરણ તંત્ર જ છે.

હૃદય એનું સૌથી મહત્વનું અવયવ છે. જે પંપની જેમ સતત ચાલ્યા કરે છે અને ધબકયા કરે છે.

આપણા શરીરમાં લોહીની નસોમાં લોહી સતત વહેતું હોય છે. વહેતા લોહીના કારણે આ નસોમાં એક પ્રકારનું ભૌતિક દબાણ પેદા થાય છે. આને લોહીનું દબાણ -બ્લડપ્રેશર (Blood Pressure)કહે છે.

આજકાલ તણાવ (Stress)એ બહુ વ્યાપક સમસ્યા છે. તણાવને મોટાભાગના રોગોનો જન્મદાતા માનવામાં આવે છે. માનસિક સ્તરે ઉદ્‌ભવતી તણાવની લાગણીઓ અકાળે મૃત્યુ જેવી ભયાનક સ્થિતિ તરફ લઈ જાય છે. તણાવ મન દ્વારા પ્રવેશ કરે છે અને હૃદય દ્વારા અભિવ્યક્ત થઈ પ્રાણને લઈને બહાર નીકળી જાય છે. હૃદય રોગનો હુમલો એ તણાવનું સૌથી વિષમ પરિણામ છે.

જેની ઉપર યોગ દ્વારા મનને શાંત કરીને કાબુ મેળવી શકાય છે. યોગ આ બધાનું સામૂહિક નિરાકરણ કરનારું એક અદભુત સાધન છે.

*રુધિરાભિસરણ તંત્ર ને લગતા કેટલાક સામાન્ય રોગો -

*હૃદય રોગ (Heart failure.)
* લોહી નું દબાણ (Blood pressure.)
*કોલેસ્ટ્રોલ (High cholesterol)
*Stroke
*થાક (fatigue)

બીજા તંત્રો અને તેને લગતા રોગો વિશે અને યોગ સાથેના તેના જોડાણને આવતા અંકે સમજીશું.

વિવાહ વિશેષ.

લગ્ન સંસ્કાર વિશે થોડી વાતો વિચારીએ.

લગ્ન સંસ્કાર હિન્દુ ધર્મમાં સોળ સંસ્કારમાં નો એક સંસ્કાર છે. બે વિજાતીય દેહનું જોડાણ જ નહીં પણ બે મનનું જોડાણ. બે વિચારધારા ભેગી થાય એમાંથી પ્રેમ પ્રગટ થાય. આત્મીયતા વધે. અંદરના આંતરિક સૌંદર્યને જોઈ સુખનો અનુભવ થાય એ જ લગ્ન છે. લગ્ન એ સંસ્કાર છે ફેશન કે દેખાડો કરવાનો પ્રસંગ નથી.

લગ્ન એ માનવ જીવનની એક નિશ્ચિત ક્રિયા છે. લગ્નનો અર્થ ન સમજનાર મનુષ્યના પણ લગ્ન થઈ જાય છે. મોટાભાગનાં લોકો લગ્ન તરફ ઉપરછલ્લી નજરે જુએ છે. આંતરિક સૌંદર્ય કરતા બાહ્ય સૌંદર્યને વધારે મહત્વ આપે છે. દિલને નહીં દ્રષ્ટિને વધારે મહત્વ અપાય છે. આઇ લવ યુ ની સતત લવારી જોવા મળે છે.

ફક્ત ભોગ વિલાસ માટે પરણતા માનવનાં જીવનમાં વિખવાદ સર્જાતો જોવા મળે છે. શરૂઆતનો ધીમો ધીમો વિખવાદ વિનાશક આગનું રૂપ પકડે છે. જેનામાં પ્રેમ કરવાની તાકાત છે તે જ લગ્ન કરવાને લાયક છે. પ્રેમનું બીજું નામ સહનશીલતા છે. એકબીજાનાં ગુણદોષોને સ્વીકારી લેવાની વૃત્તિથી જ લગ્નજીવન સફળ બને છે. આવા લોકોનો સંસાર ખરા અર્થમાં ધન્યો ગૃહસ્થાશ્રમ બની રહે છે.

ગીતા પટેલ શક્તિ
વાપી , ગુજરાત
7574811655

સ્ત્રીએ પોતાનું જીવન પુરુષમાં ભેળવી નાખવાનું છે તેથી લગ્નમાં પુરુષ કરતાં સ્ત્રીનું વિશેષ પ્રાધાન્ય છે. લગ્ન એટલે પુરુષના કર્તૃત્વ અને સ્ત્રીના સમર્પણનો સુભગ મિલન. પુરુષ ગદ્ય તો સ્ત્રી પદ્ય. આમ ગદ્યપદ્ય સંગ્રહનું નામ જ લગ્નજીવન.

નદી જેમ પોતાનું સર્વ ત્યજીને સાગરમાં ભળી જાય છે તેવી રીતે સ્ત્રી પોતાનું સમગ્ર વ્યક્તિત્વ પુરુષમાં ભેળવી દે છે. સાકર દૂધમાં ભળીને દૂધની મીઠાશ વધારે તેમ સ્ત્રી પુરુષના જીવનની મધુરતા વધારે છે. સ્ત્રી પુરુષમાં ભળી જઈને તેને પૂર્ણ બનાવે છે. પતિના તેજની સામે ઝૂકી જવામાં સ્ત્રીને આનંદ આવવો જોઈએ. પત્નીને કેવળ ભોગદાસી ન સમજતાં તેનું સાચું સન્માન કરવામાં પુરુષની પ્રસન્નતા હોવી જોઈએ. સપ્તપદી એ ચિર સહવાસની પ્રતિજ્ઞાનું પ્રતીક છે. આજે જ્યારે સ્ત્રીને પુરુષ સમોવડી બનાવવાના બણગાં ફુંકાય છે ત્યારે સપ્તપદીમાં વધૂની પ્રતિજ્ઞાઓ વિશેષ રૂપે સમજવા જેવી લાગે છે. સ્ત્રી પુરુષ સમોવડી બને એમાં એનો વિકાસ નહીં અધઃપતન છે. સંસારની બીજી ઘણી જવાબદારીઓની સાથે અર્થોપાર્જનની જવાબદારી પણ સ્ત્રી ઉપર નાખી દીધી છે.

પરંતુ ભોળી સ્ત્રી આ સમાનતાની મધુર ભાષાની પાછળ રહેલી ચાલાકી સમજી શકી નહીં. દિવસભર ઘરમાં તેમજ બહાર યંત્રવત્ દોડવા લાગી જેથી સંસારનું કાવ્ય જ ખલાસ થયું. જીવન મજાને બદલે સજા બની ગયું. સ્ત્રીને આર્થિક સ્વતંત્રતા મળતાં વધુ અહંકારી અને ભોગવાદી બનવા લાગી. જીવનમાંથી સમર્પણનો ભાવ સુકાવા લાગ્યો. પરિણામ સ્વરૂપે છૂટાછેડાના કિસ્સાઓ વધવા લાગ્યાં. સ્ત્રીઓ પુરુષ કરતાં વધારે ધાર્મિક અને શ્રદ્ધાળુ હતી. આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય મળતાં આધુનિક સ્ત્રી ભોગવાદી અને ઓછી ધાર્મિક થતી ગઇ.

સ્ત્રી આર્થિક ઉપાર્જન ન કરે છતાં પણ તે પરતંત્ર ન બને એવી સુંદર વ્યવસ્થા આપણા શાસ્ત્રકારોએ કરી હતી. પુરુષ કમાવેલું બધું જ ધન સ્ત્રીનાં હાથમાં આપે. પોતે પણ જોઇતાં પૈસા સ્ત્રી પાસે માંગે. આમાં સ્ત્રીનું ગૌરવ જળવાય અને પુરુષ ગેરમાર્ગે જતો અટકે. આમ સ્ત્રી ઘરની સામ્રાજ્ઞી ગણાતી તેમજ પોતાની શક્તિથી ઘરને સ્વર્ગ બનાવતી.

આચરણ જ શ્રેષ્ઠ છે

ભગવાન શ્રીરામ ચિત્રકૂટમાં માતા સીતા સાથે કુટીયાની બહાર બેઠા હતા.શ્રીરામે લક્ષ્મણજીને કહ્યું કે મારા અને સીતાજી વચ્ચે એક ઝઘડો થયો છે તેનો તમે ન્યાય કરો.ભગવાન શ્રીરામે કહ્યું કે મારા ચરણ સુંદર છે અને સીતાજી કહે છે કે તેમના ચરણ સુંદર છે.તમે અમારા બંન્નેના ચરણોની પૂજા કરો છો.હવે તમે નિર્ણય કરી આપો કે કોના ચરણ સુંદર છે? લક્ષ્મણજીએ કહ્યું કે આપ મને આ ધર્મસંકટમાં ના નાખો.

ત્યારે શ્રીરામ કહે છે કે તમે તો વૈરાગી છો.તમે નિર્ભય થઇને કહો કે અમારા બેમાંથી કોના ચરણ સુંદર છે? તે સમયે લક્ષ્મણજીએ શ્રીરામના ચરણ બતાવીને કહ્યું કે માતાજી..આ ચરણોથી આપના ચરણ સુંદર છે.લક્ષ્મણ આટલું કહીને ચૂપ થઇ ગયા અને સીતાજી ખુશ થઇ જાય છે તે જોઇને લક્ષ્મણજીએ કહ્યું કે માતાજી બહુ ખુશ ના થશો.ભગવાન શ્રીરામના ચરણ છે તેના લીધે આપના ચરણની કિંમત છે.તેમના ચરણ ના હોય તો આપના ચરણ સુંદર લાગતા નથી, આ સાંભળીને શ્રીરામ ખુશ થઇ ગયા. ત્યારે લક્ષ્મણજી કહે છે કે આપ બંન્નેએ ખુશ થવાની જરૂર નથી.આપ બંન્નેના ચરણો સિવાય પણ એક ચરણ છે કે જેના કારણે જ આપના ચરણોની પૂજા થાય છે અને તે છે આચરણ..મહારાજ આપના ચરણ સુંદર છે તેનું કારણ આપનું મહાન આચરણ છે.વ્યક્તિનું આચરણ સારૂં હોય તો તેનું તન અને મન બંન્ને સુંદર બને છે અને આ સંસારમાં તે પોતાની અમિટ છાપ છોડી જાય છે. જેમ પરેજી પાડ્યા વિના દવાનો પુરો પ્રભાવ પડતો નથી તેવી જ રીતે જ્ઞાનને જ્યાં સુધી આચરણમાં લાવવામાં ના આવે ત્યાં સુધી જીવનમાં કોઇ લાભ થતો નથી.સદગુરૂના આદેશ-ઉપદેશને માનનાર,તેમના આદેશ મુજબ આચરણ કરનાર ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર કરીને તેમાં લીન થઇ જાય છે.

સુમિત્રાબેન નિરંકારી
ગોધરા , ગુજરાત.

ગુરૂ વચનોની સહાયતાથી તેને કાળનો ભય રહેતો નથી.જ્યાંસુધી સદગુરૂની શરણાગતિ લેવામાં આવતી નથી ત્યાંસુધી પ્રભુ મિલનની વાતો ફક્ત કોરી કલ્પના જ છે.ભ્રમોથી બચવા માટે બ્રહ્મનું જ્ઞાન જરૂરી છે,તેના માટે ફક્ત ધર્મગ્રંથોનું પઠન-પાઠન સમાધાન નથી.ધર્મગ્રંથોમાં જે કંઇ લખ્યું છે તેના અનુરૂપ આચરણ કરવું પડશે જ..!

જે મનુષ્ય મનથી ઇન્દ્રિયો ઉપર નિયંત્રણ રાખીને આસક્તિ રહીત થઇને નિષ્કામ ભાવથી તમામ ઇન્દ્રિયો દ્વારા કર્મયોગનું આચરણ કરે છે તે જ શ્રેષ્ઠ છે.દરેક પ્રસંગોએ સત્ય બોલવું અને સત્યનું જ આચરણ કરવું.ઇન્દ્રિયોના દ્વારા જે પ્રભુ પરમાત્માની આજ્ઞાનુસાર પવિત્ર કર્મોનું નિષ્કામભાવથી આચરણ કરે છે તથા પ્રભુ પરમાત્માને અર્પણ કરેલ ભોગોનું રાગ-દ્વેષ રહિત બનીની નિષ્કામભાવથી શરીર નિર્વાહના માટે ઉપભોગ કરે છે તે પ્રભુ પરમાત્માના પરમધામને પ્રાપ્ત કરી લે છે,જયાં ગયા પછી પાછું સંસારમાં આવવું પડતું નથી.

જે સાધક મનથી ઇન્દ્રિયોને વશમાં કરીને અનાસક્ત થઇ તમામ ઇન્દ્રિયો દ્વારા કર્મયોગનું આચરણ કરે છે તે જ શ્રેષ્ઠ છે.આચરણમાં લાવ્યા વિનાના કોરા જ્ઞાનથી કોઇ ફાયદો થતો નથી.ધર્મથી વૈરાગ્ય ઉપજે છે અને યોગથી જ્ઞાન અને જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે.જે આચરણથી પ્રભુ પરમાત્મા દયાને વશ થઇ જાય છે તે આચરણ 'ભક્તિ' કહેવાય છે કે જે ભક્તિ ભક્તોને અલૌકિક સુખ આપે છે.ધર્મના વિરૂદ્ધ આચરણ કરવાથી મનુષ્યનું એકલાનું નહી પરંતુ સમગ્ર કૂળના નાશનું કારણ બને છે. વાસ્તવમાં જેનાથી જીવનનો ભૌતિક-નૈતિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ થાય તે જ ધર્મ કહેવાય છે. ધર્મ ચર્ચાનો નહી પરંતુ આચરણનો વિષય છે.જે માનવ ધર્મને ધારણ કરે છે તે મૃત્યુ જેવા ભયથી મુક્ત થઇ જાય છે

.

શુદ્ધ આચરણ એ જ નારીનો શ્રૃંગાર છે તેથી બાળપણથી જ આ સંસ્કારનું સિંચન કરવું પડે છે એટલા માટે ઘરમાં માતા-પિતા,નાના-મોટાનો આદર સત્કાર કરવો, તેમની આજ્ઞાનું પાલન કરવું, અભ્યાસમાં રૂચિ રાખવી તથા દરેક પરિસ્થિતિમાં નમ્રતા અને સહનશીલતા રાખવી એ દરેક કન્યાનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. સંસારમાં સૌથી વધુ દુઃખી અસંતોષી છે.અસંતોષના લીધે માનવ પાપ અને ખરાબ આચરણ કરે છે. જગતના તમામ પદાર્થો મળી જાય તો પણ માનવને સંતુષ્ટ કરી શકતા નથી એટલે વિષયના માટે નહી વાસુદેવના માટે જીવો.ધન જીવનની આવશ્યકતા છે ઉદ્દેશ્ય નથી. પુસ્તકો વાંચવાથી વિશેષ લાભ થતો નથી.આચરણ જ અસલ પુસ્તક છે.ફક્ત ડીગ્રીથી સબંધો સુધરતા નથી,તેનાથી સુખ શાંતિ આનંદ સંતોષ મળતો નથી.પુસ્તકોનું જ્ઞાન આચરણમાં લાવવાથી જ લાભ થાય છે.

ભીતરનો અવાજ.

આશા જીવનનું રસાયણ છે. મનની ઇચ્છા, આંકાંક્ષાઓનો પડઘો અદશ્ય રીતે આંતરમન પર ઝીલાતો હોઇ છે. તે સ્પંદનો ઘૂઘવાટ પેદા કરે છે, તેમાંથી નીકળતી તરંગાવલીઓમાં કોઇ ગેબી અવાજ આપણાં અંતરમાં ટકોરા દે છે. આપણને તેનો ઝબકારો થાય છે તે અંતનાદ.

માનવીનું મન અવિરત ગતિશીલ રહે છે. ઘડીકમાં અહીં તો ઘડીકમાં ત્યાં ઉછળકૂદ કરતું હોય છે. ક્ષણોમાં પૃથ્વીની લટાર મારી આવે છે. આવા ચંચળ મનમાં અપેક્ષાઓ સતત વિહરતી હોય છે. અપેક્ષારહિત મનની સ્થિતિ સર્જવી મુશ્કેલ છે.

વિચારોની ડમરીઓ ઉડે છે. દુન્યવી બાબતમાં અને પ્રભુ માટેના પ્રેમમાં અપેક્ષા શબ્દનો અર્થ જ બદલાય જાય છે; માણસ પાસેથી અપેક્ષા રાખીએ ત્યારે ઉપેક્ષા મળી શકે, પણ મનુષ્ય પ્રભુ પાસે અપેક્ષા રાખે એ પૂર્ણ ન થાય ત્યારે? આપણને જે આપત્તિ લાગે તેમાં જ આપણું અંતિમ કલ્યાણ હોઇ એવું ક્યારેક નથી બનતું?

એક સંતે કહ્યું હતું: " ઇશ્વર મળે એ કૃપા છે, પણ નથી મળતાં એ મોટી કૃપા છે." તરસ લાગે એ પહેલાં જળ મળે એ પણ સારું છે, પણ જળ માટે તરસ્યા જ કરીએ અને કંઠે શોષ પડે ત્યારે થતી અનુભૂતિ પણ માણવા જેવી ખરી!

ભરત સાંગાણી
ગુજરાત
78019 17859

આકાશમાં જેમ ચંદ્ર-તારાઓ કોઇ તેલ કે વાટ વિના પ્રજળી રહ્યાં છે તેમ મનમાં રહેલ આલોકિત વિચારો પણ કોઇ 'તેલ' કે 'વાટ' વિના જ ઝળહળે છે.

અલગ અલગ આધિભૌતિક, આધ્યાત્મિક, આધિદૈવિક વિચારોનાં વૃંદાવનમાં આપણે લટાર મારીએ, એના મૌન ઘંટારવમાં થીજેલી ક્ષણો સળવળે છે ને તે શબ્દોનો આકાર ધારણ કરે છે. યમુનાતટે કલાકો સુધી વહેતાં પ્રવાહમાં ધ્યાન પરોવીને બેસતો ત્યારે એ જીવનની ગાળેલી વિરલ એકાંત ક્ષણોમાં આંતર ચેતનામાં થતો ખળભળાટ યમુનાના ધસમસતા પ્રવાહ સાથે તાલ મિલાવતો કોઇક અદ્‌ભુત અલૌકિક અનુભૂતિનો અહેસાસ કરાવે છે.

બુદ્ધિમાં ઉદભવેલ પ્રશ્ન *ઇશ્વર ક્યાં છે?* નો જવાબ સહજમાં મળે છે.

ઇશ્વર બીજે કયાંય નથી તારા રહદયમાં જ છે.
દ્વિધા એ છે કે ભગવાનને રહદયમાં રાખવા માટે જગા છે?

ઘરે મહેમાન આવવાના હોય, ત્યારે આપણે ઘર વાળી-ઝૂડીને સાફ કરીએ છીએ.

દિલમાં ભગવાનને બેસવા જેવો ખૂણો શોધવો પડશે.

કંઇ કેટલી ઝંખનાઓ, લાગણીઓ, વાસનાઓ, ક્રોધ, સ્વાર્થ વગેરેથી કલુષિત રહદયમાં ભગવાન કયાંથી આવી બેસે?

આપણાં રહદયમાં રહેલી સંસારી આસક્તિઓને વાળી-ઝૂડી સાફ કરશું ત્યારે, અહમની હિમશીલા ઓગળશે. ત્યારે, વ્યયધર્મી સંસારથી મુક્તિ મળશે.

બહારની આંખોથી બહારની દુનિયા જોઇએ છીએ, ભીતર જોવા માટે જુદી આંખ ઊઘડવી જોઇએ. આ આંખ ખુલે તો ભીતર પણ જોઇ શકીએ.

ગુજરાતમાં 5g સેવા

અત્ર તત્ર સર્વત્ર આ યુગમાં ટેકનોલોજીએ પોતાનું સામ્રાજ્ય જમાવી લીધું છે. માનવી એક યા બીજી રીતે યંત્રમાનવ જેવો બની રહ્યો તો વળી ઝડપી કાર્યોમાં તેની મહત્વકાંક્ષા જેટ વિમાનને પણ પાછળ પાડે તેવી બની ગઇ છે. આદિ અનાદિકાળથી સતત સંશોધન પાછળ ઝઝૂમતો રહીને વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીકલ બાબતોમાં ધીમે ધીમે માનવીએ અનેક શિખરો સર કરી ખાલી પૃથ્વીને નાનકડા દડા જેવી બનાવી દીધી છે. અરે! એમ કહીએ કે સમગ્ર સૃષ્ટિને પોતાની મુઠ્ઠીમાં કેદ કરી લીધું છે તો પણ નવાઇ નહીં. આપણો દેશ ધીરે ધીરે નવી પ્રદ્યોગિક બાબતો તરફ આગળ વધી રહ્યો છે. નવી નવી ટેકનોલોજીનું નિર્માણ કરી રહ્યો છે. આપણે 1G થી લઇને આજે 5G સુધી પહોંચી ગયા, તો G એટલે જનરેશન. જનરેશન એટલે પેઢી. આપણે જે યુગની ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તેની આગળ G લાગે. આ 5G ટેકનોલોજી દૂરસંચારની ટેકનોલોજી સાથે સંબંધિત છે. આપણે જાણીએ છીએ ધીરે-ધીરે હવે વાયરલેસ ટેકનોલોજી આવતી ગઇ છે. રેડિયો તરંગ કે દૂરસંચાર ક્ષેત્ર સુધી આપણે સહુ જાણકાર બની ગયા છીએ. હવે તેનાથી પણ ઝડપી કાર્ય કરતી ટેકનોલોજી આવી ગઇ છે. જે ઇન્ટરનેશનલ ટેલીકોમ્યુનિકેશન યુનિયન દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે. 4G થી વધીને હવે 5G ની તમામ સેવાઓ આપણા ભારત દેશમાં લોન્ચ કરવામાં આવી રહી છે. સાચે જ આપણા દેશમાં તમામ પ્રકાર નાં નવા ફેરફારો અને પ્રક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપવાની હું જરૂર છે. આ ટેકનોલોજી તમામ વર્ગોના હાથમાં પહોંચે તે માટે તેને સરળ સુલભ અને સસ્તી બનાવવાની પણ ખૂબ જરૂર છે. જ્યારે આપણે ટેકનોલોજી કે 2G 3G 4G 5G ની વાતો કરીએ છીએ ત્યારે એ પણ જાણવું ખૂબ જરૂરી છે કે તેનાથી આપણને ફાયદા- લાભ શું છે?

કિરણ શર્મા પ્રકાશ
અમદાવાદ , ગુજરાત
9054982703

5G ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ સુપર હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટની કનેક્ટિવિટી પૂરી પાડવા સાથે ઘણી મહત્વની જગ્યાએ કરવામાં આવશે. 5G ટેકનોલોજીને કારણે ડ્રાઇવર લેસ કાર, હેલ્થ કેર, વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી ક્લાઉડ ગેમિંગના ક્ષેત્રના વિકાસના નવા રસ્તા ખૂલશે. ટેકનોલોજી ની ઝડપ 20GB ના આધારે લગભગ એક સેકન્ડમાં પ્રાપ્ત થશે. અત્યારે 4G માં એક સેકન્ડમાં 1GBની ફાઇલ ડાઉનલોડ કરવાની ક્ષમતા છે. તે 5G માં 10GB કે તેથી વધુ ડાઉનલોડ કરવાની ક્ષમતાની ઝડપ મળશે. દેશમાં જીડીપી અને અર્થતંત્રમાં ઘણી હકારાત્મક અસર જોવા મળશે. કૃષિ, શિક્ષણ, આરોગ્ય, પરિવહન, ટ્રાફિક વ્યવસ્થાપન, સ્માર્ટ સિટી આમ ઘણી જગ્યાએ ક્રાંતિ લાવી શકે છે. સૌથી અગત્યની વાત તો એ છે કે આ ટેકનોલોજી અને 5G સેવાનો લાભ ગુજરાતને મળવાનો અને ગુજરાતનાં 33 જિલ્લાઓમાં તેનો સમાવેશ થયો, એટલે કે મોટે ભાગે આખું ગુજરાત 5G બની જશે. જેનું શ્રેય અને લાભ ગુજરાતીઓને મળશે અને એ આપણા માટે સૌભાગ્યની વાત ગણાશે. આપણા લાખો ભાઇ બહેનોને નવી નોકરી અને આજીવીકાનો મુકામ મળશે.

સૃષ્ટિના વિવિધ દેશો સાથે કદમથી કદમ મિલાવી ચાલવાનો મોકો મળશે. મોટા મોટા તમામ શહેરો એકબીજાથી જોડાઇ સાવ નજીક બનશે. અત્યારે કનેક્શનમાં ઘણા અંતરાય આવે અથવા એમ કહીએ કે લાઇવ પણ થોડીવાર મોડું દેખાય છે. જ્યારે 5G આવવાથી આ બધા જ અંતરાય દૂર થઇ જશે. કોઇ પણ માણસ એક જગ્યાએ ઊભો રહી બોલશે તો તે તમામ જગ્યાએ દેખાશે. દરેકના મોબાઇલ, ટીવી, કોમ્પ્યુટર, લેપટોપ જેવી વસ્તુઓ કે જે ઇન્ટરનેટ ના માધ્યમથી ચાલે છે. તે તમામ ફેસિલિટી વાયરલેસ અને ખૂબ ઝડપી બની જશે. જે ડેટા ડાઉનલોડ થતા વાર લાગતી હતી. તે ખૂબ ઝડપી ડાઉનલોડ થઇ જશે. હાઇ સ્પીડ ફ્રિકવન્સીની મદદથી દેશ વિદેશની કંપનીઓ કે લોકો સાથે તાત્કાલિક સંપર્કમાં અવાશે અને ડેટા તરત જ મોકલી શકાશે કે મંગાવી શકાશે. જેના કારણે ઘણી ઇકોનોમિક બાબતો પર પણ અસર પડશે. આજે ઘણી જગ્યાએ ઝડપી ઇન્ટરનેટ કનેક્ટિવિટી હોવાને કારણે ઘણા બધા કંપનીઓમાં અને ઓફિસો હોસ્પિટલો કે રિપોર્ટ્સ લેવાની બાબતોમાં, જગ્યાઓ પર આનાથી ખૂબ ઝડપી કામ થઇ શકશે. કોઇ પણ માનવીની તાત્કાલિક સારવારની જરૂર હશે તો તે પણ, તેના રિપોર્ટ ખૂબ જ સરળતાથી અને ઝડપથી મેળવી શકશે. કંપનીઓ કોઇ પણ કામ માટે ખૂબ ઝડપથી જાણકારી મેળવીને એના ડેટા પ્રાપ્ત કરી શકશે. હોસ્પિટલોમાં પણ તાત્કાલિક સારવારની જરૂર પડે ત્યારે ઘણા ઇમરજન્સી ઓપરેશન પણ આની મદદથી સારી રીતના થઇ શકશે. ગુજરાતનાં જિલ્લા એકબીજા થી સાવ સરળતાથી જોડાઇ જવાથી સમય, શક્તિ, પૈસા નો બગાડ નહીં થાય અને દરેક કાર્ય સરળતાથી થઇ શકશે. ઓનલાઇન મિટીંગો કે વર્ક ફ્રોમ હોમ પણ ખૂબ સરળતાથી કરી શકાશે.ટ્રેન ટિકિટ,વિમાન ટિકિટ કે અન્ય માહિતી, બેંકિંગ સેવા, બિલિંગ, ઓનલાઇન શોપિંગ કે કોઇ પણ ઓનલાઇન ડિલિવરી તાત્કાલિક મેળવી શકાશે. આમ આજના યુગમાં 5G સેવાનો ઉપયોગ ખૂબ જ લાભદાયી પુરવાર થશે.

સોશિયલ મીડિયાની સફર.

આજના ટેકનોલોજી ક્ષેત્રે જે હરણફાળ પ્રગતિ થઇ છે, તેને કારણે માનવીનો વિકાસ ખૂબ જ મોટા પ્રમાણમાં થયો છે. આજના ફાસ્ટ યુગમાં માનવી ફાસ્ટ થતો જાય છે. આ ફાસ્ટ યુગમાં પોતાની રોજિંદી કાર્યશીલીમાં બેલેન્સ જાળવવાનું કાર્ય ટેકનોલોજીએ સહેલું બનાવ્યું છે

સોશિયલ મીડિયા માં સૌથી જાણીતું સંશોધન એ ફેસબુક. ગુજરાતી માં ફેસબુક એટલે 'પારકી પંચાત' અને 'પાટીયા પરિષદ'. પરંતુ ફેસબુક નો વિકાસ ટોચ ઉપર રહ્યો છે. આ તમામ જીવનના વ્યક્તિઓને સાંકળતુ એવું સાધન છે કે જે એકબીજાની વગર ઓળખે પણ આપણે એકબીજાની સાથે રહી શકીએ છીએ. ફેસબુક થી નવા વેપાર ઉદ્યોગનો વિકાસ થયો છે. ફેસબુક ને કારણે માણસો વધારાનો નો ટાઇમ તેમાં પસાર કરી ને ફ્રેશ રહી શકે છે. આ દ્વારા તમામ લોકોની માહિતી આપણને ઘરે બેઠા મળી શકે છે. તમામ વ્યક્તિઓના ફોટા કે તેમના પર્સનલ કોન્ટેક ન હોવા છતાં પણ આપણે મળી, વાતચીત કરી અને તેના વિશે માહિતી મેળવી શકીએ છીએ.

બીજું છે 'યુટ્યુબ.' એને લોકોને જીવન જીવવાની નવી પદ્ધતિ આપી છે. લોકોની જીવનશૈલીમાં સુધારો કરી લોકોના તમામ પ્રશ્નોના ઉકેલ આપી અને તેમને જીવન જીવવા માટે નવી દિશાઓ આપી છે. ઘણા લોકો તો યુટ્યુબ ને ગુરુ કહે છે, કારણ કે યુટ્યુબ થી પોતે જે શીખવું હોય તે સર્ચ કરીને શીખી શકાય છે. એક નહીં પણ અનેક વિડીયોને કારણે નવી માહિતી અને પોતાના પ્રશ્નોનું નિરાકરણ મળી જાય છે. માણસ ક્યારેય બધી રીતે કુશળ કે અનુભવી નથી હોતો, પરંતુ આ એવું સંસાધન છે કે જેને થી માણસ તમામ વસ્તુઓની જાણકારી મેળવી શકે. "એકલો માણસ પણ દુનિયા જીતી શકે છે, જો તેમની પાસે યુટ્યુબ હોય તો એવું કહેવામાં આવે છે".

કેમ છો'? નુ ગુજરાતી સ્વરૂપ હવે કદાચ વૉટ્સઅપ ના માધ્યમથી 'હાઇ વૉટ્સઅપ' દ્વારા બદલાયુ છે. આ આજના જીવનની આધારશીલા છે. પ્રાઇવેટ નંબરથીજ વૉટ્સઅપ યુઝ થાય છે, જેથી આપણી પ્રાઇવેસી સચવાઇ રહે છે. કોરોના બાદ તો મોટાભાગના સામાજિક, રાજકીય, ધાર્મિક, શૈક્ષણિક, લગ્ન સંબંધના અને દરેક પ્રકારના વ્યવહારો વૉટ્સઅપ દ્વારા જ કરવામાં આવે છે. લોકો લાંબા રીત રીવાજો છોડતા જાય છે, વૉટ્સઅપના નવા માધ્યમથી ટુંકા વ્યવહારો અને સમયનો બચાવ કરી, પોતાની જવાબદારી નિભાવતા થયા છે. વૉટ્સઅપ આજના જમાના નું શ્વાસ બની ગયું છે.

ઇન્સ્ટાગ્રામ ધંધા માટે ખુબ જ ઉપયોગી બન્યું છે. ફેસબુક ની અમુક પ્રાઇવસી ની મર્યાદા ને કારણે આજે ઇન્સ્ટાગ્રામ ખુબ જ જાણીતું બન્યું છે. નવા લોકો સાથે સંપર્ક કરીને, નવા સંબંધો વિકસાવવા માટે ઉપયોગી છે.

ટ્વિટર સામાજીક, રાજકિય, આર્થિક ક્ષેત્રે ખુબ જ જરૂરી બન્યું છે. અભિનેતાઓ, નેતાઓ, રાજકિય પક્ષો, મોટી હસ્તીઓ ના જીવનને અનુસરીને તેમાંથી પ્રેરણા મેળવી શકાય છે. સામન્ય લોકો પોતાની સમસ્યા નો ઉકેલ મેળવી શકે છે.આ ઉપરાંત સ્નેપ ચેટ, મીડિયમ, ટિકટોક, ઇમેલ બીજી ઘણી સોશિયલ મીડિયા ની એપો માણસોને જીવનમાં ખૂબ ઉપયોગી બને છે.

સોશિયલ મીડિયાએ માનવ જીવનને ખૂબ સરળ કરી તેમના વ્યવહારોને સગવડ ભર્યા અને ટૂંકા બનાવ્યા છે. કોરોના કાળમાં આ સંસાધનો લોકો માટે ખૂબ જ આશીર્વાદરૂપ બન્યાં છે. સોશિયલ મીડિયાથી લોકોની વિચારસરણી, માનસિકતા, રહેણીકરણીમાં બદલાવ આવ્યો છે, તેનાથી સામાજિક સ્તર અને જીવન જીવવાની શૈલી માં મોટો સુધારો થયો છે. સોશિયલ મીડિયાનો બેફામ ઉપયોગ લોકો માટે નુકસાનકારક થાય છે, તેથી તેનાં ઉપયોગમાં મર્યાદા જરૂરી છે.

કાજલ શેઠ.

રસોડાની રાણી.

વાનગી.

સીતાફળ બાસુંદી - સામગ્રી.

2 લીટર ફૂલ ફેટ દૂધ
1+1/2 વાટકી સાકર અથવા ખાંડ.(તમારા સ્વાદ મુજબ)
4 નંગ મોટા સીતાફળ
2 ટી સ્પૂન એલચી પાવડર
કેસર જરૂર મુજબ
બદામ જરૂર મુજબ

બનાવવાની રીત.

ગેસ પર એક વાસણ ને પાણી થી ધોઈ તેમાં દૂધ ગરમ કરવા મૂકો.અને તવેથા થી હલાવતા રહો.કેસર દૂધ માં પલાળી ને રાખો.સાકર અલગ રાખો.સીતાફળ ને ધોઈ બિયા કાઢી બધો પલ્પ અલગ કરી લો.

દૂધ ઊકળવા લાગે એટલે એક લીટર માં 6 ટી સ્પૂન એટલે પોણી વાટકી જેવું માપ થાય.એ રીતે દોઢ વાટકી એટલે કે 12 ચમચી સાકર ઉમેરો..તમે ખાંડ પણ નાખી શકો છો.પણ સાકર ખાંડ કરતાં વધારે સારી એટલે હું સાકર વાપરું છું.હવે હલાવતા રહો.

ખુબ ઉકળી અને ઘટ્ટ થવા લાગે એટલે વાસણ માં આજુ બાજુ ચોંટેલી મલાઇ ઉખેળી ને દૂધ માં ઉમેરો.અને પલાળી ને રાખેલું કેસર ઉમેરી દો.ઇલાયચી પાઉડર અને સમારેલી બદામ પણ ઉમેરી દો.ત્યાર બાદ સીતાફળ નો પલ્પ ઉમેરી દો.અને પાંચ મિનિટ ઉકાળી લો.

હવે બાસુંદી ઉકળી ને ઘટ્ટ થાય અને ઉપર મલાઇ જામવા લાગે એટલે ગેસ પરથી ઉતારી લો.બાસુંદી ને ઠંડા પાણી નાં વાસણ માં ઠારી ને ફ્રીઝ માં ઠંડી કરવા મૂકી દો. આ બાસુંદી ફરાળ માં પણ બનાવી શકાય છે.અને મિષ્ટાન તરીકે પણ બનાવી શકાય છે.અને સ્વાદમાં પણ એકદમ બહાર જેવી જ લાજવાબ બને છે.
આ બાસુંદીની ટ્રેડિશનલ રીત છે, જેમાં ખાસ્સો એવો સમય લાગે છે, પન જો તમને ઝટપટ ઇન્સ્ટન્ટ બનાવવી હોય તો 2ચમચી કોનફ્લોર અડધી વાટકી નવશેકા દૂધમાં ઓગળીને નાખી દેવું. આમ કરવાથી લગભગ અડધાથી વધારે ઓછા સમયમાં બની જશે.

ગુંદરની રાબ

સામગ્રી :

અલ્પા ભદ્રા "ક્રિષ્ના"
મુંબઈ, મહારાષ્ટ્ર.
88797 39308

2-3 ટી સ્પૂન - ઘી
1 ટી સ્પૂન - ચાળેલો ઘઉંનો લોટ
2 નાના ટુકડા - ગોળ
2 ટી સ્પૂન - તળેલો ગુંદર
1 ટી સ્પૂન - છીણેલું કોપરું
1/2 ટી સ્પૂન - સુઠ પાઉડર
1/2 ટી સ્પૂન - ગંઠોડા પાઉડર
4-5 નંગ - બદામ સમારેલી
300 મીલી - પાણી

રીત :

કડાઇ માં ઘી ગરમ મૂકી ઘઉં નો લોટ ઉમેરી શેકી લેવો. થોડો શેકાઇ જાય એટલે તેમાં તળેલો ગુંદર ઉમેરી દેવો.

બંને શેકાઇ જાય એટલે પાણી ઉમેરી તેમાં ગોળ, કોપરું ઉમેરી મિક્સ કરી લેવું.

ત્યારબાદ તેમાં સૂંઠ, ગંઠોડા પાઉડર ઉમેરી સમારેલી બદામ ઉમેરી બરાબર મિક્સ કરી લેવું. 5 - 7 મિનિટ ઉકાળી લેવું.

આ રાબ ગરમ ગરમ જ પીવી. સુવાવડી સ્ત્રીઓ માટે, અશક્ત લોકો માટે, અને ખાસ કરીને બાળકો માટે ખુબજ ગુણકારી છે. શિયાળામાં આનો સેવન કરવાથી તમને આખા વર્ષની એનર્જી મળી જાય છે. આને વધુ પૌષટિક બનાવવા ઘઉં નાં લોટના બદલે બાજરીનો લોટ નાખવો. હા કલર થોડો કાળો થશે, પણ એનો સ્વાદ અને ગુણ બન્ને વધી જશે.

શ્રી જગન્નાથપુરી

જગન્નાથ પૂરી ભારતના સૌથી વધારે મહત્વપૂર્ણ તીર્થસ્થળો માંથી એક છે. ભારતના પૂર્વ કિનારે આવેલુ આ ધામ ભગવાન વિષ્ણુના અખિલ બ્રહ્માંડ નામના સ્વરૂપને સમર્પિત છે. તેને ભગવાન વિષ્ણુનું તે સ્વરૂપ માનવામાં આવે છે જે વર્તમાન કળયુગ માટે જવાબદાર છે. આ હકીકત આ તીર્થને વર્તમાન સમયમાં વધુ મહત્ત્વપૂર્ણ બનાવે છે. આદિ શંકરાચાર્યજીએ પણ પૂર્વી ગોવર્ધન મઠની સ્થાપના કરવાના ઉદ્દેશ્યથી આ સ્થળ પસંદ કર્યું હતું. પૂર્વી મઠ તે ચાર મઠો માંથી એક છે જેની સ્થાપના આદિ શંકરાચાર્યજીએ ભારતની ચાર દિશાઓમાં કરી હતી.

ઘણા પરિણામો મુજબ જગન્નાથ પુરી ભારતના વિશાળ જીવંત મંદિરોમાંથી એક છે. કલિંગ વાસ્તુ શૈલીનું આ સૌથી મોટું મંદિર છે. આકારમાં કોણાર્કનું સૂર્ય મંદિર ભલે તેનાથી સ્પર્ધામાં હોય પરંતુ આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિએ આ મંદિર આપણે ગુમાવી ચૂક્યા છીએ. જગન્નાથ પુરી મંદિરની રસોઇઘર સમગ્ર વિશ્વમાં કોઇપણ મંદિર પરિસરમાં આવેલા રસોઇઘરથી વધારે વિશાળ છે. જગન્નાથજીનું અન્ન ક્ષેત્ર, તેનું આ નામ સાચા અર્થમાં તેને અનુકૂળ છે અને તે તેમની વાણીનું સાચું રૂપ છે. ઘણા વર્ષોથી પૂરી નગરીનું જીવન જગન્નાથ મંદિરની ચારેબાજુ જ કેન્દ્રિત છે. આમતો આ મંદિરમાં વર્ષ દરમિયાન ભક્તોની ભારે ભીડ રહે છે, પરંતુ અષાઢ મહિનામા અહી ભકતજનોની સંખ્યા ચરમ સીમા પર રહે છે જ્યારે જગન્નાથજીની જગપ્રસિદ્ધ રથયાત્રા કાઢવામાં આવે છે. આ મંદિર શહેરમાં જયારે મે કેટલાક દિવસ વિતાવ્યા હતા ત્યારે મે બે દિવસના દર્શન કર્યા હતા અને પૂરી શહેરના બીજા જોવાલાયક સ્થળોની પણ મુલાકાત લીધી હતી. આ યાત્રા સંસ્મરણમાં હું મુખ્યત્વે મંદિરના વિષયો પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા ઇચ્છું છું. હું પૂરી શહેરના બીજા જોવાલાયક સ્થળોના વિષયો પર વિવિધ આવૃત્તિઓ પ્રસ્તુત કરીશ.

એવી માન્યતા છે કે જગન્નાથના મૂળ મંદિરનું નિર્માણ સતયુગમાં રાજા ઇન્દ્રદ્યુમ્ન કરાવ્યું હતું. સતયુગ કાળના પ્રમાણ શોધવા નકામા છે. ઇન્દ્રદ્યુમ્ન સરોવર નામનું એક સરોવર હજુ પણ પૂરી શહેરમાં આવેલુ છે. જગન્નાથ મંદિર સબંધિત કથા જાણીતી અને સર્વસ્વીકૃત છે. આ દંતકથા મુજબ ભગવાન વિષ્ણુ આ ક્ષેત્રના જંગલોમાં મૂળ નીલ માધવ નામે પૂજવામાં આવતા હતા.

ઇન્દ્રદ્યુમ્ન માલવાના રાજા હતા. તેમણે વિદ્યાપતિ નામના એક બ્રાહ્મણને નિલ માધવને શોધવાની આજ્ઞા આપી. બ્રાહ્મણે તે ક્ષેત્રના વડાની પુત્રી સાથે લગ્ન કરી તે સ્થળની જાણકારી પ્રાપ્ત કરી લીધી જ્યાં નીલ માધવ હતા. પરંતુ ભગવાનની લીલા અનોખી છે. તેને તે સ્વીકાર્ય ન હતું કે બ્રાહ્મણો તેને શોધે. છેલ્લે ભગવાન વિષ્ણુની આજ્ઞા મેળવીને રાજા ઇન્દ્રદ્યુમ્ન અહી આવ્યા અને તેને જણાવેલો લાકડાનો લટ્ઠો મેળવ્યો. આ લટ્ઠાથી જગન્નાથ, બલરામ અને સુભદ્રાની મૂર્તિઓ બનાવવામાં આવી. એક ચક્ર પણ કોતરવામાં આવ્યું. ત્યારબાદ રાજાએ ટેકરી ઉપર મંદિરની સ્થાપના કરી.

એક બીજી દંતકથા મુજબ, દેવલોકના શિલ્પકાર વિશ્વકર્માએ મૂર્તિના નિર્માણને મંજૂરી આપી હતી પરંતુ તે સમય દરમિયાન કાર્યશાળામાં કોઇપણના પ્રવેશ પર પ્રતિબંધ મૂકવાની વિનંતી કરી હતી. તેમણે કહ્યું કે કોઇ અવરોધ આવે તો મૂર્તિઓ અધૂરી રહી જાય. પરંતુ અધીરા રાજાએ અંદર જોઇને વિશ્વકર્માના કાર્યમાં વિક્ષેપ ઉત્પન્ન કર્યો જેથી મૂર્તિ અધૂરી રહી ગઇ. વિશ્વકર્માએ ત્યાં સુધી દેવતાઓના શસ્ત્રો બનાવ્યા નહતા. પ્રાપ્ત થયેલા અભિલેખો મુજબ, ઓછામાં ઓછી ૧૨મી સદીથી મંદિર અસ્તિત્વમાં આવ્યું હતું. ઉત્કલ ક્ષેત્રના બધા રાજવંશો એ પોતાના શાસનકાળમાં તેમની સારસંભાળ તેમજ રક્ષણ કર્યું હતું. આ મંદિર ઉપર વિવિધ આક્રમણકારીઓ એ વારંવાર હુમલો કર્યો. ઔરંગઝેબ પછી આદેશ મુજબ આ મંદિર ૧૫ વર્ષ સુધી બંધ રાખવામાં આવ્યું હતું. તેમના મૃત્યુ પછી જ આ મંદિર ફરીથી ખુલ્યું હતું.

જગન્નાથપુરી મંદિર કલિંગ વાસ્તુકલા ની દેઉલ શૈલી પર આધારિત છે. જગમોહન તથા ગર્ભગૃહની ઉપર એક ઊંચુ શિખર તેનું પ્રમાણ છે. જ્યારે તમે ગર્ભગૃહની બહાર મંદિરના પરિસરમાં પ્રવેશ કરશો તો શિખરનો વિશાળ આકાર એકાએક તમને આશ્ચર્ય કરી મૂકશે. બીજા પ્રાચીન મંદિરોની જેમ જગન્નાથ મંદિર પણ તેની અદભુત કલાકૃતિઓ નો અપ્રતિમ સંગ્રહ છે જેના દર્શન કરીને તમે ખૂબ જ આનંદિત થઇ જશો. આ અદભૂત સંગ્રહઓમાથી કેટલાક અતુલનીય રત્નોથી તમને પરિચિત કરવા માગું છું જેથી જ્યારે પણ તમે આ મનમોહક તેમજ સુંદર મંદિરના દર્શન કરશો ત્યારે આ કલાકૃતિઓના દર્શન કરવાનું ભૂલશો નહીં.

સંપાદન.

પ્રેમનો રંગ

તું મળીને જાણે જાગ્યો પ્રેમનો રંગ,
આંખ ઝુકાવીને ઝીલ્યો પ્રેમનો રંગ,

આ વસંત આવી ને બ્હારો ખીલી ઉઠી,
જાણે ડાળે ડાળે ખીલ્યો પ્રેમનો રંગ,

ઝેર પણ પીવે પ્રિતમના નામે મીરા,
થઈ ને અમૃત હોઠે લાગ્યો પ્રેમનો રંગ.

શ્વાસમાં સોડમ ભરી રાખી વતનની,
યાદ આવી ત્યાં તો મહેકયો પ્રેમનો રંગ.

"હાસ્ય"ને તો ભેટમાં યાદો મળી છે,
માત્ર એક તરફી જ ચાખ્યો પ્રેમનો રંગ.

અંકિત ઢોડીયા 'હાસ્ય', ખંભાત

રફ્તારમાં...

તાલમાં, કિરતાલમાં, પામ્યા કરું રણકારમાં,
થાય છે એનો અનુભવ શ્વાસની રફ્તારમાં.

અંતમાં, આરંભમાં, સૃષ્ટિના શણગારમાં,
તેજ એનું વિસ્તરેલું છે બધા અવતારમાં.

ચિત્ર આખું ફેરવી દે ધારે તો પળવારમાં,
કેટલી અદ્‌ભૂત શક્તિ જોઉં છું ફનકારમાં.

સિદ્ધ કઇ થાતું નથી જીવથી સંસારમાં,
જાણવાં જાવું પડે એટલે ગિરનારમાં.

શીશ મારું હું નમાવું ફક્ત એ સરકારમાં,
સૌથી મોટી છે હકુમત જે બધાં દરબારમાં.

મેહુલ ઓઝા, જામનગર.

દરેક સારા માણસો ની દશા સારી નથી હોતી,
દરેક ગમતી વ્યક્તિ ચાહું તોય મારી નથી હોતી!

જીવન સડક કે પગદંડી મંઝિલે જવું છે કીન્તુ,
સમજીએ એવી સહેલી અને સરળ નથી હોતી!

દીકરીની વિદાયનો પ્રસંગ સુખનો છે કે દુઃખનો,
એટલી પણ સમજદારી પ્રસંગે પિતાને નથી હોતી!

સાથ,સંગાથ,સહકાર,સંબંધ બોલવામાં સહેલાં,
નિભાવવા માટે ઉંમર આખી કાફી નથી હોતી!

સુખદુઃખ સાથે કોઈની પણ યારી નથી હોતી,
ઠોઠ ચેતનને એટલી પણ સમજદારી નથી હોતી!

ચેતન મોદી , સુરત

ચાંદ કેમ આમ વાદળ મહી સંતાતો હશે
રૂપ જોઇ તારું લાગે એ ય શરમાતો હશે ,

પામવા ચાંદની ને કરી કંઈક કળાઓ હશે
રાતે પૂનમની કરતો કેટલી કરામતો હશે ,

ભાળી તેજ ખુદનું એ મૂછે મલકાતો હશે
સ્મિત જોઇ તારું લાગે એય હરખાતો હશે,

ઘડીભર રાતનો મહેમાન પછી છુપાતો હશે
મુખડું તારું જોવાને દી આખો હિજરાતો હશે

મીલન કાજે સાગરને શીદ લલચાવતો હશે
જોઇ કિનારે તને વાદળ મહી સંતાતો હશે!

પ્રતિક શાહ, વડોદરા

અભાવ

દિલ ખોલીને રાખી દઇ, ભાવ સમજતા નથી,
શબ્દોને સિધ્ધા કહી, સ્વભાવ સમજતા નથી.

સથવારો જીવનભરનો, માનીને ચાલી જીવનમાં,
એકાંતે ખુશ રહે છે! અભાવ સમજતા નથી.

નીત-નવા સંબંધોને તરસે, રાહ બદલતા રહે,
લાગણીના જૂના એ, લગાવ સમજતા નથી.

બદલતા રહેશે ને! મૌસમની જેમ સંબંધો,
સમજે સ્વાર્થને, પ્રેમના પ્રભાવ સમજતા નથી.

હાથ છોડી જશે ને! શાયદ સમજાશે એને!
કરેલી ભૂલોને કોષશે, નિભાવ સમજતા નથી.

તેજસ વસાણી, જામનગર

કાન.

તારી બંસીના સૂરે કાન હું ઘેલી બની,
કિરતાર,તારું જ રટણ,હું મીરાં બની,

ભીતરમાં રાખ્યો મેં બંસીનો કિરતાર,
શ્વાસના રણકારે,હું અલબેલી બની,

મોરપીંછ કાનાનું રૂપેરી,સોનેરી રંગનું,
મીઠપની વાતોમાં હું કાલીઘેલી બની,

મારો તે આશરો ને ઘટનું મારુ છે ઘર,
ભીતર પરબીડીયે કાન્હા હું તારી બની,

કોઈ કહે છે શ્યામને માધવ તને મુરારી,
પીધો,પ્રેમનો પિયાલો કાન હું મીરાં બની.

- સૂરશબ્દ મેહુલ પ્રજાપતિ, ભુજ

બાળગીત

નાનો નાનો કાનુડો

નાનો નાનો કાનુડો કરે મોટી વાત!
સૌને ગમતો કાનુડો ના કહે ખોટી વાત!

જશોદાનો જાયો છે નંદજીનો લાલ,
દોડે ત્યારે બેઉ પગની ઘૂઘરી આપે તાલ;
ગેડી દડો રમતાં રમતાં કરી છે કમાલ,
કાળીનાગ નાથિયો ઉતારી નાખી ખાલ!
નાનો નાનો.

ગોકુળની ગલીઓમાં કરતો એ શોર,
ઘરઘરમાં ગોરસ-ચોરી કરે માખણચોર;
વાંસળી વગાડી નાચે ગોકુળિયો છોર,
શીરે પીછું નાખી મોહે મનડાનો મોર!
નાનો નાનો.

મથુરામાં જઇ કંસ સામે ભીડી બાથ,
ધૂળ ચાટતો કરી દીધો પકડીને હાથ;
પળવારમાં છોડી દીધો મહેલનો ઠાઠ,
સમજાવ્યો જીવનનો બહુ મોટો પાઠ!
નાનો નાનો.

ડૉ. સંજય પટેલ 'સ્વયં'
વાપી

પછી દિનની કરો ઉજાણી..

પ્રભાતે ઉઠી નાહી-ધોઈ કરો નાસ્તો પાણી,
પછી ઈશને કરો પ્રાર્થના બોલો મધુર વાણી.

કરો શાળા લેશન તૈયાર નિત સ્કૂલ ભણી,
પછી થોડું રમી-ભમી થોડી લો મજા માણી.

પડે રિસેસ ને મન ગમતું-ખાવો મમરા ધાણી,
નિત પ્રભુને પ્રાર્થના પછી કરો દિનની ઉજાણી.

સાંજ પડે છૂટી ખેલ કૂદ થી કરો વાળું પાણી,
પછી ઈશ નિત ભજી "દિલકશ "સુઓ સોળ તાણી.

દિલીપ આચાર્ય, દિલકશ. ભુજ

રૂડી જમના

પ્રભાતનગર સોસાયટીમાં વિઠ્ઠલદાસ શેઠ રહેતા હતા. વિઠ્ઠલદાસ શેઠના ઘરે એક રૂડી રૂપાળી બિલાડી હતી. એ બિલાડીનું નામ જમના હતું. શેઠ જ્યારે સહપરિવાર બહાર ગામ ફરવા જાય ત્યારે જમનાને તેના પાડોશી મોહનના ઘરે સાર સંભાળ માટે તેમના ઘરે રાખી જાય. વૈભવશાળી કુટુંબમાં ઉછેર થવાને લીધે જમનાનું વજન પણ વધુ હતું.

એક દિવસ વિઠ્ઠલદાસ શેઠને બહારગામ જવાનું હોવાથી તે જમનાને મોહનના ઘરે મૂકી જાય છે. હવે મોહનને રોજ સાંજે સાર્વજનિક બગીચામાં બેસવાની આદત હોવાથી તે જમનાને પણ સાથે બગીચે લઇ જાય છે. બગીચામાં જમના ઉપરાંત કાળી, સ્વીટી, બેલા, હેમા.....વગેરે નામ વાળી બિલાડીઓ સાથે મળીને એક સભા ભરે છે. જમના સભાને સંબોધિત કરે તે પહેલા જ બધી બિલાડીઓ તેના વધી ગયેલ વજનના લીધે તેની મશ્કરી કરે છે. જમના બધી જ બિલાડીઓને કહે છે કે મારા વિઠ્ઠલદાસ શેઠની બેકરીમાં હું રોજ નવી નવી સ્વાદિષ્ટ કેક અને બિસ્કીટ ચટ્ટ કરી જાઉં છું. બેકરીમાં મારી સાથે કેક અને બિસ્કીટનો સ્વાદ માણવા કોણ આવશે? કેક અને બિસ્કીટનું નામ લેતાની સાથે જ બધી બિલાડીઓ તેનો સ્વાદ ચાખવા માટે તૈયાર થઇ ગઇ.

હવે જમના સાથી બિલાડીઓને બે દિવસ પછી બેકરીમાં એક સાથે લઇ જાય છે અને બેકરીમાં અન્ય બિલાડીઓ પ્રવેશ કરે તેની સાથેજ જમના બેકરીનો દરવાજો બંધ કરી દે છે. બેકરીમાં પહેલેથીજ એક રાતિયો કૂતરો બાંધેલો હોય છે. બધીજ બિલાડીઓ ભયભીત થઇ જાય છે અને જમના જોડે આજીજી કરે છે કે તે દરવાજો ખોલી દે, પરંતુ જમના એક શરત મૂકે છે કે હું દરવાજો ખોલિશ પણ જો હવે તમે મારા વધી ગયેલ વજનની મશ્કરી નહિ કરો તો! બધીજ બિલાડીઓ જમનાની માફી માંગે છે અને અંતે જમના દરવાજો ખોલીને બધાને ભયમુક્ત કરે છે અને આ યુક્તિ વડે પાઠ ભણાવે છે.

શીખ - વજન એ મળેલ કાયાનું માપદંડ છે બુદ્ધિનું નહિ.

પુજા ગઢવી 'મંથના'

નિર્મોહીમાં કૃતિ મોકલવાના નિયમ :-

1. લેખકો વધુમાં વધુ બે પાનાંની મર્યાદામાં જ પોતાનો લેખ મોકલે, કવિઓ એકસાથે વધુમાં વધુ બે રચના મોકલી શકાશે . આમાંથી "નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ" ટીમ દ્વારા પસંદગી પામેલી કૃતિ પ્રકાશિત થશે.
2. પૂર્વ સ્વીકારાયેલ રચનાઓને પ્રકાશન માટે બે થી ત્રણ માસ જેટલો સમય લાગી શકે છે.
3. "નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ" સામયિકમાં પ્રકાશન માટે મોકલવામાં આવેલ રચના પૂર્વે કોઈપણ માધ્યમથી પ્રકાશિત થયેલ ન હોવી જોઈએ.
4. આપની કૃતિ મોકલતા પહેલાં "સાર્થ જોડણી કોશ" પ્રમાણે જોડણીની ચકાસણી કરી અને પછી જ મોકલવી, વધારે ભૂલોવાળી કૃતિ સ્વીકારવામાં આવશે નહિ.
5. આપની કૃતિ ગુજરાતી ભાષામાં "શ્રુતિ ફોન્ટ'માં ૧૨ ની સાઈઝમાં ટાઇપ કરીને જરૂરી વિગતો સાથે http://surl.li/zglsલિંકમાં ભરી મોકલવાની રહેશે!
6. લિંકમાં દરેક વિગતો ગુજરાતીમાં જ ભરવી, અધૂરી માહિતી સાથે ભરવામાં આવેલ એન્ટ્રી સ્વીકારવામાં આવશે નહી .
7. જે તે અંક માટે પસંદ કરવામાં આવેલ રચનાઓની યાદી દર મહીનાની ૧૦ તારીખે નિર્મોહી ઈ મેગેઝિન ફેસબુક પેજ ઉપર મુકવામાં આવશે .
8. રચના મોકલ્યા બાદ અન્ય તમામ માહિતી ઈ મૈઈલ દ્વારા પ્રાપ્ત થતી રહેશે,
9. "નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ" સામયિકમાં પ્રકાશિત થતાં લખાણોના વિચાર, અભિપ્રાયની જવાબદારી જે તે લેખકની રહેશે. નિર્મોહી સામયિકના તંત્રી, સહ તંત્રી કે સંપાદક એની સાથે સંમત છે એવું માનવું નહીં,
10. નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ સામયિક માસિક દર માસની ૧૫ તારીખે ડીઝીટલ માધ્યમથી પ્રકાશિત થાય છે.

નોંધ :- નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ સામયિકમાં પ્રકાશિત થયેલ લેખ, કવિતા જે તે લેખકના છે, જેની માટે નિર્મોહી સાહિત્ય સરગમ જવાબદાર નથી.

nirmohimagazine@gmail.com